

Écriture inspirée et Canalisation des Guides

Une étape vers ma Médiumnité



Sarah Diane Pomerleau



La Canalisation par l'Écriture inspirée
est un pas vers ma Médiumnité.

C'est un processus organique de Guérison
qui libère les entraves à mon Inspiration.

Elle peut aussi me conduire à la Création d'Un Livre en Soi.



VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

*Écriture inspirée
et Canalisation des Guides*

Une étape vers ma Médiumnité



Sarah Diane Pomerleau

Copyright
© Sarah Diane Pomerleau
Montréal, Québec, Canada, 2010.

Dépôt légal: Bibliothèque nationale du Québec
Dépôt légal: Bibliothèque nationale du Canada
ISBN **978-2-923364-27-8**

Les Éditions ATMA internationales Téléphone: (418) 990-0808
9550, Alexandre-Blouin Télécopieur: (418) 990-1115
Québec (Québec) Canada Courriel: info@atma.ca
G1G 2M6 www.atma.ca

Infographie:
Pur Design Marketing Téléphone: (418) 574-1311
9975, boulevard de l'Ormière Télécopieur: (418) 574-1229
Québec (Québec) Canada Courriel: info@pur-design.com
G2B 3L2 www.pur-design.com

Distributeur pour le Canada:
Messageries ADP Téléphone: 1 800 771-3022
2315, rue de la Province Télécopieur: 1 800 603-0433
Longueuil (Québec) Courriel: adpcommercial@sogides.com
J4G 1G4 www.messageries-adp.com

Distributeur pour la France:
DG Diffusion Téléphone: ++ 33 (0) 561.00.09.99
ZI de Bogues Télécopieur: ++ 33 (0) 561.00.23.12
31750 Escalquens www.dgdiffusion.com
France

Distributeur pour la Suisse:
Transat S.A. Téléphone: ++ 41 (0) 22.342.77.40
C.P. 3625 Télécopieur: ++ 41 (0) 22.343.46.46
1211 Genève 3
Suisse

Toute reproduction totale ou partielle de cet ouvrage, que ce soit par des moyens mécaniques, électroniques, par photographie, par bandes magnétiques, par microfilm, par diffusion sur réseau Internet ou par quelque autre moyen que ce soit, est interdite sans l'autorisation préalable de l'auteur ou de la maison d'édition.

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de développement des entreprises culturelles du Québec (SODEC) pour son programme d'édition.

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – www.sodec.gouv.qc.ca

**Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec
et Bibliothèque et Archives Canada**

Pomerleau, Sarah Diane, 1949-

Écriture inspirée et canalisation des guides: une étape vers ma
Médiumnité

ISBN 978-2-923364-27-8

ISBN EPUB 978-2-923364-92-6

1. Médiumnité. 2. Inspiration. 3. Maîtres (Occultisme). I. Titre.

BF1288.P65 2010 133.9'1 C2009-942516-5

Dédicace

À **Thot et Séshat**, Dieu et Déesse des Scribes et de l'**Écriture** en Égypte. Thot, Hermès Trismégiste (3 fois Grand), avait la Connaissance des 3 Mondes.

À **Nephtys, la Rose Rouge**, sœur d'Isis, Archétype symbolique de l'**Inspiration créatrice**, Passage de la Nuit à la Lumière.

À **Apollon**, dieu du Soleil, **premier Oracle de Delphes**, Maître du 10e Rayon, de couleur Bleu Ciel, légèrement turquoise et argenté, Incarnation du Maître Ascensionné El Morya, selon la Théosophie, Dieu des Devins, des Prophètes et des Oracles, **Maître des Artistes et Musagète¹ des 9 Muses inspiratrices**, Fils de Zeus, Jumeau d'Artémis (Diane) et Père d'Asclépios, le Guérisseur.

À **Horus**, archétype divin d'Ancienne Égypte, qui maintient l'équilibre et la transmutation planétaire au Pôle Nord de la Terre, l'Élément Air.

À **La Phénix**, archétype divin d'Ancienne Égypte, qui maintient l'équilibre et la transmutation planétaire au Pôle Sud de la Terre, l'Élément Feu.

À **Carl Gustav Jung**, pionnier psychologue-alchimiste du XXe siècle, pour être allé au-delà des limites de son époque... encore aujourd'hui.

À **Omraam Mikhaël Aïvanhov et Peter Deunov**, Fils du Soleil et Fondateurs de la Fraternité Blanche Universelle, dont les enseignements ne cessent de «rajeunir».

À **Marie-Madeleine**, tout simplement.



La déesse égyptienne Séschat, fille de Thot et Maât,
déesse des scribes et de l'écriture en Égypte.

Elle porte sur la tête une étoile à 7 pointes symbolisant les “7 soeurs” des Pléiades.

1 Musagète: conducteur des muses

Publications de l'auteur

- .L'Au-d'Ici vaut bien l'Au-delà
- .Rites de Passages Conscients pour un Nouveau Millénaire
- .L'Étoile, un conte initiatique pour adultes
- .L'Oracle du Guerrier intérieur
- .Samsarah, l'Exploration consciente des passages, Tome 1
- .Samsarah, l'Exploration consciente des passages, Tome 2
- .Dialogues avec l'Aigle et les Maîtres de l'Arc-en-Ciel (channeling)
- .De la Porte Blanche à l'Île de Mû, un roman initiatique
- .La Petite Terre, un conte pour les personnes touchées par la maladie Alzheimer
- .Et le Verbe s'est fait Chair, un recueil de poèmes
- .Le Retour de Horus le Faucon Blanc (channeling), Tome-1 Égypte.
- .La Force de l'Amour en Temps de Guerre, récit de voyage en Égypte
- .Égypte, récits de voyages initiatiques (Co-auteur avec feu Françoise Moquin et feu Pauline Duhaime)
- .Le Code Secret d'Isis et d'Osiris ADN (Voyage métaphorique d'Unification de l'Être)
- .Mon Auto, miroir de ma Vie (Dictionnaire des symboles des moyens de transport)
- .Écriture inspirée et Canalisation des Guides, une étape vers ma Médiumnité (Autres publications, à la fin du livre)

Publications à paraître

Lecture de l'Aura et Guérison énergétique, une Voie de Compassion
Les Dauphins, la Guérison et l'ADN

La Reconnexion Planétaire Tome 2 - Pérou

La Pesée du Coeur, Rituel du Passage en Ancienne Égypte

La Méthode Samsarah, la Thérapie des Passages

Ateliers d'écriture, créés et animés par l'auteure

Ateliers généraux:

Depuis l'enfance, on porte Un Livre en Soi

Écriture inspirée et Canalisation des guides, une étape vers ma Médiumnité

Ateliers-voyages:

Écrire au pays des Pharaons (Égypte, Sinaï, Jordanie)

Écrire au Pays du Peuple Arc-en-Ciel (Arizona, Utah, Nouveau-Mexique)

Écrire au Pays des Oracles (Delphes, Santorin, Grèce)

Écrire au Pays du Roi Arthur, des Dragons et de Merlin (Écosse)

Table des Matières

Ce livre contient 9 clés pour développer l'Écriture inspirée. Nous avons associé chacune des 9 clés à l'une des 9 Muses d'Apollon et leurs attributs.

1 - Introduction

Clio, la Célébrée, muse de l'Histoire

2 - Les Principes fondamentaux de l'Écriture inspirée

Calliope, la Voix Harmonieuse, muse de l'Éloquence

3 - Libérer les blocages à l'Inspiration et à l'Écriture inspirée

Melpomène, la Chanteuse, muse du Chant

4 - Les Croyances

Thalie, l'Abondante, muse de la Comédie

5 - Les Chakras

Polymnie, la Poétesse, muse de la Poésie et des chants de Deuil

6 - 22 Exercices pratiques

Terpsichore, la Danseuse, muse de la Danse

7 - Installer le Processus de l'Écriture inspirée

Euterpe, la Joyeuse, muse de la Musique

8 - Favoriser et développer la Communication avec les Guides

Érato, l'Aimable, muse de l'Élégie et de la Chorale

9 - Au-delà de l'Écriture inspirée

Uranie, la Céleste, muse de l'Astronomie et des Étoiles

Conclusion

Biographie



Les 9 Clés du Voyage de l'Écriture inspirée

IX - 9 - L'Ermite

«Le but de ce voyage est de se mettre en route pour trouver l'accomplissement de son propre monde intérieur, d'apprendre à trouver sa propre lumière, de reposer en son propre centre, d'écouter sa propre voix, de découvrir son propre guide et de gagner la confiance en son propre guérisseur. Cependant, celui celle qui commence ce voyage a besoin de courage et de confiance en soi. Car avant d'arriver à la lumière, l'âme devra voyager dans le domaine des ombres et s'en libérer. Peu à peu, la lumière transformatrice de la clarté intérieure emplira tous les niveaux de son être. Celui qui repose en lui-même est arrivé.»

(Aleister Crowley, IX L'Ermite, Le Tarot Miroir de l'Âme, Gerd Ziegler)

Les 9 Muses

*«Zeus, sous les traits d'un berger, rendit visite à **Mnémosyne**, une **Titanide**, fille d'**Ouranos** (le Ciel) et de **Gaïa** (la Terre) en Piérie (région de Macédoine), pendant neuf nuits. Un an plus tard, elle donna naissance aux neuf Muses ou Filles de Mémoire. De l'union de **Zeus** avec **Mnémosyne** (la mémoire) naquirent les **neuf Muses** de l'antiquité, protectrices des arts, des lettres et des sciences, **inspiratrices** des poètes et des artistes. Les neuf jeunes filles étaient destinées, à l'origine, à devenir nymphes, divinités des sources, des cours d'eau, et des forêts. Puis leurs fonctions évoluèrent. Après avoir **consolé ceux qui souffrent**, elles entreprirent **d'inspirer les créateurs**, quel que soit leur domaine artistique. (Autrement dit, elles sont passées de thérapeutes guérisseuses à artistes...)»*

Elles se répartirent alors les rôles, chacune se consacrant à un art. Leurs fonctions se sont peu à peu identifiées à des genres littéraires ou artistiques, dont elles devinrent en quelque sorte les patronnes. Les Muses sont les déesses grecques qui président aux arts et aux sciences et **inspirent ceux**,

poètes, musiciens, artistes et scientifiques, qui s'en remettent à l'imagination. Elles sont le symbole du lien étroit réunissant tous les arts. Les Muses permettent d'accéder à un savoir sur le monde. La Musique, dont le nom vient des Muses, est une porte vers la connaissance de la structure de l'univers. Elle ouvre sur l'arithmétique et l'astronomie, elle permet à l'individu de percevoir l'harmonie des sphères. L'art de la Muse signifie «Mousikê» pour Les Grecs.»

([Wikipédia.org](https://fr.wikipedia.org/wiki/Muse))

Introduction

Clio, la Célébrée, muse de l'Histoire

Avant-propos

Écriture inspirée: «Sur la Terre»

«Voici l'ours polaire sur sa banquise. Il me regarde, il m'attend. Je vois la profondeur de la vie dans ses yeux bleus glaciers. Maître du Nord, protecteur des Glaces.

Tu me rassures, car tu es encore là avec nous.

Je te vois Guerrier Massai du Kenya, tu sautes, Grand Chasseur, tu chantes, tes pieds tapent la Terre. Tu me rassures, car tu es encore là avec nous.

Gardien du Désert, Chef Aborigène, tu as peint ton corps des signes du Guérisseur, celui qui sait et détient la sagesse des Ancêtres. Tu me rassures, car tu es encore là avec nous.

*Je te vois soldat canadien, dans ton tank américain, en Afghanistan.
Je lis la peur sur ton visage et la colère dans tes mains.*

Tu m'inquiètes, car tu nourris ce qui n'a plus sa place sur la Terre.

Je te vois soldat chinois, dans les Temples sacrés du Tibet. Je lis la haine et l'ignorance dans tes yeux et ton cœur.

Tu m'inquiètes, car tu nourris ce qui n'a plus sa place sur la Terre.

*Je te vois Tigre du Bengale, dans la Jungle solitaire des Himalayas.
Tu cherches ta famille et les tiens. Tu m'inquiètes, car tu es le
dernier, de ton espèce, sur la Terre.»*

*(Sarah Diane Pomerleau, Écriture inspirée, 26 août 2007, Saint-
Jean-sur-Richelieu, Québec, Canada)*

Mot de l'auteure

Pour éclairer le chemin de ce livre, je demande les Bénédictions des Muses, des Alchimistes, des Archétypes divins et leurs symboles, de Thot, dieu des Scribes, de Séshat, déesse des Scribes, du Pentagramme de Merlin, des Magiciens, du Sceau de Salomon, d'Apollon, premier Oracle de Delphes, des Livres sacrés, la Torah, le Coran, la Bible, la Baghavad Gîta, du Livre des Morts Tibétain, du Livre des Morts Égyptien, des Livres sacrés brûlés à Alexandrie et ailleurs, du Calendrier Maya, des lettres vivantes de la Kabbale, des Fées, des Médecins et Chirurgiens cosmiques et célestes, des Crânes de Cristal, des Crop Circles, des Hiéroglyphes, des Calligraphies asiatiques, des Dragons, des Plantes sacrées, de nos Frères et Sœurs des Étoiles, des Runes, de l'Écriture sanskrite et tibétaine, des Maîtres d'Ascension, des Anciens des Jours, des dessins des cavernes de Lascaux, des Pétroglyphes d'Arizona et d'ailleurs, des Codes stellaires, des Chamans et des Druides, des Maîtres des Rayons, des Peace Makers, des Symboles Aborigènes australiens, du Caducée, de l'Arbre Séphirotique, des Dauphins et des Baleines, des Gardiens et Gardiennes de la Terre, des grands Cristaux Maîtres au centre de la Terre, des Devas de la Nature, des animaux Totems, et des autres que je ne sais nommer.

Voici un **manuel pratique** pour l'apprentissage ou le développement de l'écriture inspirée. J'y trouve, entre autres:

- .les blocages à l'inspiration et **comment m'en libérer**
- .le processus d'écriture inspirée et **comment l'installer**
- .la communication avec les guides et **comment la développer**

Ce livre est un support à l'atelier «Écriture inspirée et Canalisation des Guides, une étape vers ma Médiumnité». Il ne remplace nullement l'enseignement d'une journée ou d'une soirée, transmis par Sarah Diane Pomerleau. Cet enseignement propose l'apprentissage d'un outil de connaissance et de travail sur soi. Il permet, par la suite, de continuer à utiliser cette technique pour soi-même et aussi auprès des autres.

Écriture Créatrice en 3 langues: *Rire, Rite, Scribe*

Lorsque je choisis l'écriture comme moyen d'expression, il est important de m'attarder **aux sons des mots**. C'est un peu ce que certains nomment le «Langage des Oiseaux».

Écrire (Français) - **To Write** (Anglais) - **Escribir** (Espagnol) (*les définitions suivantes, selon le dictionnaire*):

Dans le mot français, ÉCRIRE, il y a ÉC-RIRE

Rire: *marquer la gaieté que l'on éprouve. Se divertir, se réjouir. Venir facilement à bout de quelque chose, triompher. Dans le mot Guérir, il y a aussi le mot Rire, Gué-Rire.*

Dans le mot anglais, TO WRITE, il y a W-RITE

Rite: *ensemble des règles qui régissent la pratique et le déroulement d'un acte. Pratique à caractère sacré, symbolique ou magique. Usage auquel la force de l'habitude a fait prendre la valeur d'un rite.*

Dans le mot espagnol, ESCRIBIR, il y a E-SCRIB-IR

Scribe: *lettré qui avait la charge de rédiger ou de copier des actes publics ou sacrés. Docteur qui enseignait et interprétait les lois des pharaons, de Moïse, etc. En ancienne Égypte, le dieu des scribes et des écrivains se nomme Thot (dieu à tête d'Ibis ou de Héron) et la déesse des scribes et des écrivains, la fille de Thot et Maât, se nomme Séshat (déesse portant sur la tête une étoile à 7 pointes, reliée aux Pléiades).*

Ir (e-scrib-ir) : *Veut dire «Aller» en espagnol. Aller vers le Scribe.*

Bref historique de mes livres, de l'Écriture inspirée et de la Canalisation des guides

1955: Les livres

Dès que j'ai su lire, j'ai utilisé la lecture comme moyen d'évasion de la réalité quotidienne. C'est grâce aux livres que j'ai appris à voyager. Voyager dans le temps et dans l'espace, mais aussi voyager entre les mondes et les dimensions. C'était bien avant la Télé, que nous avons introduite dans la maison familiale, lorsque j'avais 10 ans, donc en 1959. J'ai appris à connaître et à aimer des personnages fictifs et irréels qui devinrent rapidement mes meilleurs compagnons. Je ne lisais plus, je vivais à leurs côtés. Les livres sont vite devenus mon refuge, lorsque le monde extérieur se faisait trop agressant ou intoxicant. Je ne savais pas, à l'époque, que ma vie s'orienterait vers l'écriture.

1970 à 1990: L'Écriture inspirée

D'aussi loin que je me souviens, **j'ai toujours écrit par «écriture inspirée»**. Au fond, l'écriture a été le fil d'Ariane qui m'a permis de traverser toutes les expériences de la vie, les plus douces comme les plus difficiles. Ma fidèle compagne et confidente. Je me souviens de mon premier «vrai» emploi, dans une école primaire d'une Commission Scolaire de Montréal. Nous étions en 1970. Le matin, je faisais toujours le même circuit en bus pour me rendre au travail. Durant tout le trajet, j'écrivais des poèmes, ou plutôt des poèmes s'écrivaient à travers moi. Je ne ressentais pas la lourdeur de la routine métro-boulot-dodo, car je me véhiculais dans **une vie parallèle et magique que je nommerais aujourd'hui «inspirée»**. C'est ainsi qu'est né un premier recueil de poèmes, *«Et le Verbe s'est fait Chair»*.

Ce fut la même chose un peu plus tard, dans un contexte tout à fait différent. De 1988 à 1991, j'ai été enseignante au Ministère de la Défense Nationale du Canada. Le midi, je me retrouvais dans un jardin, près d'un arbre, ou dans un bistro, et j'écrivais. Chaque jour, je donnais naissance à des personnages fabuleux qui vivaient une aventure dans un monde parallèle au mien. Une aventure dans une réalité virtuelle, qui finissait par s'infiltrer dans la mienne, en passant à travers les murs de béton gris de la Base Militaire des Forces Canadiennes. Sans m'en rendre compte, des chapitres s'étaient tissés au fil des jours et c'est ainsi qu'avait pris forme un premier roman: *«De la Porte blanche à l'Île de Mû»*.

1988-1989: Une première expérience de canalisation par l'écriture automatique

Sur la porte de mon bureau, à la maison, j'avais posé une affiche: «*Occupée, ne pas déranger!*». Je m'isolais chaque soir, après le travail, pendant au moins 30 minutes, parfois une heure. Après quelques minutes de méditation, je sentais la présence de mon guide, Zew, un Lémurien de haute stature, émanant des vibrations lavande violet. Je ne savais pas à l'époque qu'il s'agissait du **Maître du 13e Rayon**, le Rayon Violet. Le Maha Chohan, celui qui s'est aussi incarné sous la forme d'Hermès l'Alchimiste et de Thot, le dieu des Scribes et des écrivains en Égypte. («*The Gods in their Cities*», Richard Leviton, page 234.)

Il arrivait toujours derrière moi, à ma droite. Son énergie pénétrait mon chakra coronal, initiait des mouvements de rotation à ma tête, puis descendait jusqu'au coeur et dans mes bras. Lorsque je sentais le léger engourdissement de la transe, je posais le stylo sur de grands papiers et je le laissais guider ma main. Je m'ouvrais de plus en plus à cette forme de transmission et des pages de messages, provenant de sa part, s'accumulaient. J'avais intitulé ces manuscrits «*Imageries ou Prières du XXIe siècle*» et «*À l'Écoute de la Terre ou Naissance d'une Médium*».

Par contre, je ne me sentais pas prête à parler de cette expérience avec qui que ce soit. La cohabitation énergétique avec Zew me mettait de plus en plus mal à l'aise, de sorte qu'au bout d'une année, j'ai cessé le processus. Je sentais que durant les transmissions, mon âme et mon être devaient céder la place à une présence autre que la mienne et je décidai de **recupérer mon espace intérieur et mon corps**. Je n'avais jamais été attirée par les expériences de spiritisme et bien que mon guide fut de vibration élevée, je lui laissais «*ma*» place en moi. Je cessai donc cette forme de canalisation par l'écriture automatique.

1990: Une mise à l'épreuve, Entrevues avec des médiums du Québec

Grâce à mes essais d'écriture inspirée et d'écriture automatique, je savais désormais clairement que j'avais des dons médiumniques. Étant issue d'une famille «*normale*» et exerçant un métier «*normal*» d'enseignante, dans un environnement «*normal*», je ne ressentais aucun attrait pour la médiumnité, du moins pas pour la mienne. J'avais souvent exercé mes dons dans d'autres

vies et je souhaitais expérimenter autre chose durant celle-ci. Je me suis donc tournée joyeusement vers les «*autres médiums*». **Excellente fuite de moi-même.** En tant que journaliste, à mes heures, j'avais été invitée à cocréer, avec la journaliste Lise Beaudoin, un article pour le magazine Guide Ressources, intitulé «*Nous sommes tous médiums*».

Passionnée par le sujet, j'entrepris de poursuivre seule, par la suite, la rencontre de quelques médiums du Québec et de les interviewer en plein élan de canalisation profonde, consciente ou semi-consciente. Autrement dit, de faire des entrevues avec les guides qu'ils canalisait. Ce fut passionnant. C'était plus de 20 ans avant notre époque. À présent, les publications des entrevues médiumniques sont devenues courantes. Un manuscrit bien étoffé fut le résultat final de ma Quête.

Je commis alors deux «erreurs-apprentissages». La première fut d'avoir choisi un mauvais titre: «*La Voix périlleuse des médiums du Québec*». J'avoue qu'un titre pareil n'avait rien de prometteur. La seconde erreur fut de présenter le manuscrit à une éditrice. Elle trouva l'idée intéressante et s'en servit pour créer une collection intitulée «*Channeling*». Quelques mois plus tard, lorsque je demandai un suivi au sujet de mon ouvrage, elle ne se souvenait ni de mon nom ni de mon manuscrit. Ce fut le dur apprentissage de la non-reconnaissance de soi et du manque d'estime de soi. Le monde du «*Nouvel-Âge*», contrairement à ce que les gens croyaient, était une jungle bien primitive parfois dans laquelle chacun devait protéger son territoire contre des prédateurs nombreux et voraces. Derrière les grands discours du style «*tout le monde il est beau, tout le monde il est gentil*», se cachaient souvent des ombres, en attente de se manifester au grand jour. J'appris aussi que «*tout ce qui brille n'est pas or*».

L'humour, tout autant que l'amour, est un grand guérisseur.

1991: L'Oracle du Guerrier intérieur

À vrai dire, c'est **mon livre favori en terme d'Écriture inspirée ou canalisée**, car il respecte les conditions essentielles à ce processus de canalisation. Ce livre fut publié plusieurs années plus tard, en 1998. Durant la deuxième Guerre du Golfe (au Koweït, en 1991), chaque matin, à 7h00 (même heure), je m'installais en situation d'Écriture inspirée (même poste), je me reliais à l'égrégoire de la Guerre du Golfe (méditer ou se centrer), et je

recevais 3, 4 ou 5 lignes de textes inspirés. Ces textes sont semblables à des Koan orientaux. Ces 174 textes sont devenus des pensées quotidiennes disponibles sous forme de livre ou de cartes comme un Oracle ou un Tarot (*disponible en livre et jeu de cartes électroniques chez www.editexte.com Maison d'Édition, section Divination*). «Le **kôan** est une courte phrase ou brève anecdote utilisée dans certaines écoles du bouddhisme. Le kôan est utilisé comme un objet de méditation, pour déclencher l'éveil ou encore pour discerner l'éveil de l'égarement.» (Wikipédia.org)



*Le samouraï est aussi un alchimiste
Il crée le changement, il transmute la matière
Il est transfiguré*



*Le guerrier se connaît et s'aime dans tout ce qu'il fait
Il manifeste son pouvoir personnel
Dans la joie d'être tout simplement*



*Dans la montagne du désir
Le guerrier s'assoit et contemple
Les oiseaux lui racontent une histoire de paix
Le vent chante et emporte sur son passage le superflu
Il ne reste que l'essentiel*

1994: La médiumnité, cette Terre inconnue

Mes expériences en tant que journaliste pour médiums, m'ont amenée à écrire et publier un autre livre (dont j'étais coauteure) sur le sujet «*La Médiumnité, cette Terre inconnue*». Dans cet ouvrage, j'interviewais, cette fois, les médiums eux-mêmes, Francis Hosein et Marie Lise Labonté, et non plus les guides qu'ils canalisait (The Trans-Formers et les Anges Xedah). Le but de cet ouvrage était de faire connaître et démystifier la médiumnité. Ce fut pour moi une transition importante qui m'a préparée à accueillir, accepter et

actualiser ma propre médiumnité, 3 ans plus tard. Concevoir et écrire ce livre fut une initiation pour m'amener à la **reconnaissance de soi**, une fois de plus.

1995: La Guérison spirituelle angélique

Cet ouvrage est en réalité l'histoire de l'heureuse **cocréation entre les humains et leurs guides**. En ce qui concerne ce livre, au début, ce n'est pas tant son contenu qui s'est avéré une expérience initiatique, mais sa conception. Les auteures, Marie Lise Labonté et Ninon Prévot, m'avaient remis entre les mains quelques boîtes de notes, d'enregistrements et de canalisations afin de créer un livre sur ce magnifique enseignement qu'est *La Guérison spirituelle angélique (nommée maintenant l'Harmonisation énergétique)*. Je connaissais à peine ces enseignements, car je me considérais plutôt conseillère en développement personnel que guérisseuse, à l'époque. On s'était adressé à moi comme éditrice.

Je me revois, un soir, assise sur mon lit, entourée de tout ce matériel que je devais démêler intelligemment, pour en produire un livre accessible. J'étais découragée. Je me suis endormie en pleurant. Durant la nuit, j'ai reçu la visite, en rêve, de plusieurs êtres de lumière, tous vêtus de blanc lumineux. Il y avait parmi eux des Anges, des Maîtres, et surtout un Maître qui se démarquait, **Saï Baba, un des Chirurgiens Célestes**. Heureusement, je l'avais déjà rencontré en rêve précédemment, ainsi je pus le reconnaître. Il était venu à moi en 1993. Il portait alors une tunique orangée. Il m'avait fait une opération du chakra du cœur avec ses mains et ses doigts de lumière. Elle avait duré toute la nuit. Puis, il m'avait expliqué comment poursuivre la guérison. Cette fois, par contre, il était vêtu de sa tunique blanche, celle qu'il porte seulement le jour de son anniversaire ou de certaines célébrations.

Je ne me souviens pas consciemment de tout ce qui s'est passé cette nuit-là, mais je sais qu'au petit matin, le découragement s'était dissout. **Je voyais clair et je savais exactement ce que je devais faire**. Le livre avait pris forme et j'étais prête à la création. Les 3 grandes parties du livre allaient se dérouler dans la Grâce: La Rivière Divine, la Rivière se raconte, Histoires d'eaux vives, illustrées par l'artiste peintre Martin Beaupré (www.martinbeaupre.com). Et ce livre serait **l'effet miroir d'une autre partie de moi**, bien recroquevillée dans un coin du donjon: la Guérisseuse.

1996: Écrire ou mourir, L'Au-d'Ici vaut bien l'Au-delà

L'écriture est un processus initiatique. Lorsque le sens de notre incarnation passe, entre autres, par **l'écriture, elle devient un maître implacable, aussi puissant que la mort.** Je la rencontrai en 1996. Je savais qu'il fallait que j'écrive et publie ce livre «*L'Au-d'Ici vaut bien l'Au-delà*» ou que je meurs. Le titre m'avait été communiqué par les dauphins, dans les eaux bleu profond de la Mer Égée en Crête, et c'était sérieux. Je louai une maison à la campagne, durant 6 semaines. Je me retirai presque totalement de la vie active et je me consacrai, 16 heures par jour, à l'écriture. J'utilisai mes expériences de vie personnelle comme thèmes d'écriture, puisque c'était le matériel le plus connu, donc le plus vrai pour moi. J'écrivais non seulement pour parler de ma vie, mais aussi pour parler du sens de la vie et de la mort.

Lorsque le livre prit forme, je ne pus me résoudre à chercher un éditeur. Il n'était pas question de proposer une seconde fois le manuscrit à un éditeur (l'expérience de 1990 avait été concluante), ni d'attendre la réponse d'un éditeur durant des mois, et encore moins, de modifier les textes qui, selon mon habitude, depuis que j'avais commencé à écrire, s'étaient inscrits par écriture inspirée. J'en respectais trop la source pour la modifier. Je choisis alors de créer ma propre maison d'édition: Samsarah. Je m'entourai de personnes de confiance pour la réalisation du livre. Parmi elles, mon fils pour l'illustration, une copine pour le logo et un ami pour la mise en page. Trouver facilement un imprimeur et des distributeurs allait de soi. **L'accouchement fut un ravissement.** Je ne m'attendais pas, à ce moment-là, à écrire la suite de ce livre autobiographique, qui s'intitule «*Rites de Passages conscients pour un nouveau millénaire*». Et que, de plus, les deux ouvrages soient traduits et publiés en espagnol par un éditeur de Barcelone.

1997: L'Étoile, un conte initiatique inattendu

J'avais accepté d'être la gardienne de la maison de mes amis durant leurs vacances annuelles dans «*le Sud*». Janvier faisait craquer la neige sous nos pas et je m'émerveillais de voir les canards glisser, sans se soucier de la température glaciale, sur la rivière à moitié gelée. J'étais ravie de prendre un mois de congé hivernal pour écrire (*Enfin! me disais-je*) les rituels de La Méthode Samsarah, la Thérapie des passages, que j'avais créée, expérimentée et enseignée, depuis 1993.

Le premier matin, j'avais allumé un feu de bois au foyer et je me sentais réconfortée. Je m'assis confortablement sur une chaise berçante, stylo et cahier en main, prête à commencer l'ouvrage. Je plongeai mon regard dans la rivière. Je posai la pointe du stylo et qu'elle ne fut pas ma surprise? Une phrase s'écrivit toute seule sur la page blanche: *«Comme tous les soirs depuis quelques mois, Myram s'endort en pleurant»*. Je sortis de ma contemplation et je relus la phrase avec étonnement. Je rayai la phrase et je fis une seconde tentative, mon mental s'obstinant à vouloir écrire un livre *«pédagogique»*. Une deuxième série de mots coula de la pointe du stylo: *«Sa vie n'a plus de sens. Du matin jusqu'au soir, elle a l'impression de faire du temps»*. Ce fut ainsi durant 14 jours. Chaque jour, un chapitre naissait de la pointe de mon stylo. Puis les chapitres s'enroulèrent, pour prendre la forme d'un conte initiatique qui s'intitula *«L'Étoile»*. J'ignorais que je portais en moi un conte. Aujourd'hui, je sais que j'en porte plusieurs. **Depuis l'enfance on porte un livre en soi, des livres en soi.**

2000: Dialogues avec l'Aigle et les Maîtres de l'Arc-en-ciel

J'ai fait un saut quantique dans la canalisation médiumnique le 22 mars 1997. La rencontre d'un esprit amérindien, en lumière et en forme, presque en chair et en os. **Voilà pourquoi je peux dire que l'écriture inspirée conduit à la canalisation.** Après 6 mois d'apprivoisement (chat échaudé craint l'eau froide) et de canalisations solitaires, j'ai commencé à répondre aux demandes des personnes souhaitant rencontrer Black Eagle et recevoir ses enseignements chamaniques.

À sa demande, je me suis rendue 7 fois en Arizona et en Utah, où le chaman Cheyenne a livré ses enseignements à mes groupes d'étudiants. Ce livre rassemble en grande partie les enseignements qu'il a transmis de 1997 jusqu'au début 2000. Il en est à sa troisième édition. Avec Black Eagle, j'ai appris à **marcher mon discours, à marcher ma parole** (*You've got to walk your talk, disait-il*). L'insoumise apprenait à obéir et à servir. **À quoi ça sert de canaliser les enseignements et les transmissions des guides si l'on continue à n'en faire qu'à notre tête?**

2001: Rites de Passages conscients pour un nouveau millénaire

Ce livre est la suite autobiographique de *«L'Au-d'Ici vaut bien l'Au-delà»*. Les passages les plus difficiles à recevoir en *«écriture canalisée»* furent la

série *Rites Tabous*. Je les ai reçus dans la maison d'été du célèbre écrivain, Ernest Hemingway, à Bimini, aux Bahamas (Ancienne Atlantide). Cette maison avait été construite avec du bois provenant des anciens bateaux de l'époque coloniale. J'étais en transe et en sueur chaque fois que je recevais et écrivais un des 4 Rites Tabous (*chapitre 19, page 103*). Sans doute que les murs portaient encore des mémoires du temps de l'esclavage. L'écriture inspirée est un processus organique, je vous le confirme. Est-ce en partie pourquoi Hemingway était aussi torturé?

2001-2002: Samsarah, l'Exploration consciente des Passages

Mon amie amérindienne Seyhawa avait rêvé 3 fois de suite à mon enseignant de Reiki Usui, après son décès. Dans les rêves de Seyhawa, Nataraj lui demandait de me faire le message suivant: «*Dis à Sarah qu'elle publie les enseignements de La Méthode Samsarah, la Thérapie des Passages*». Elle ne le connaissait pas, ni de nom ni de corps. Lorsqu'elle lui a demandé pourquoi il ne s'adressait pas directement à moi, pour me révéler ce message, il lui a répondu: «*Si je viens à elle en rêve, je la connais, elle ne me croira pas. Mais toi, elle te croira*».

Ainsi, par fidélité à Seyhawa et à Nataraj, j'ai plongé dans la rédaction des rituels Samsarah. Les étapes précédentes s'étaient succédé comme un chemin tracé d'avance: la traversée du tunnel de la mort consciente en 1993, l'accompagnement des passages auprès de centaines de personnes en 1994 et 1995, l'enseignement à des centaines de passeurs de 1995 à 2000, la formation de dizaines d'enseignants thérapeutes de 1997 à 2001, donc logiquement, la publication des enseignements s'imposait en 2002. Les enseignements m'avaient été transmis par **les Maîtres des Passages**, il allait de soi que je les honore et les respecte, en rendant publics les rituels des passages tels que je les avais explorés. Une nouvelle édition améliorée paraîtra en 2010, intitulée «*La Méthode Samsarah, la Thérapie des Passages*».

1999-2003: Deux autres mises à l'épreuve

Tout allait bien. Du moins, le croyais-je. J'enseignais, en Europe et en Amérique, le détachement, la libération des ressentiments, la guérison de l'enfant et de l'adolescent intérieurs, la libération des mémoires, l'exploration des chakras, des cellules, du code génétique et de l'ADN, et ainsi de suite.

J'avais l'impression d'accomplir ma mission sur Terre. Ô illusion! Je croyais marcher ma parole. Les Maîtres de l'Incarnation se sont réunis et se sont proposé de me mettre à l'épreuve. **Tout d'abord**, ils m'ont présenté une **âme sœur** qui rassemblait tous mes ressentiments enfouis envers les hommes, la religion, la culture, la société. Je crois avoir passé le test, puisque je l'ai épousé. L'avenir le dira.

Puis, comme deuxième épreuve, ils m'ont laissée tomber dans le piège de la séduction, tendu habilement par d'anciens manipulateurs génétiques (vies passées en Atlantide), réincarnés en professionnels médicaux contemporains. Les acteurs atlantes que nous étions, réunis dans un scénario divin parfait de guérison et de libération! Et je me suis laissée prendre par **mon ego humain et spirituel!** Je me suis laissée happée par la glorification de mes capacités de canalisation des guides de l'ADN, et ensuite par la promesse d'une publication collective de nos recherches communes sur l'ADN. La canalisation mensuelle eut lieu pendant quelques années. La publication collective non, individuelle oui. J'ai appris non seulement à marcher mon discours, mais surtout à **marcher mon chemin. Ce fut une nouvelle leçon de discernement et d'évolution.**

2001-2006: La filière égyptienne

2001: Égypte, récits de voyages initiatiques

Trois femmes, médiums, guérisseuses, trois visions de l'Égypte: cosmique, spirituelle, physique. Un ouvrage qui réunit leurs expériences au cours d'un voyage initiatique en Égypte et au Sinaï. Leur premier voyage en Égypte, pour toutes. Leur dernier, pour deux d'entre elles. **Tous les récits ont été reçus et transmis par canalisation et écriture inspirée.** Leur reliance fut tellement forte, qu'elle perdure aujourd'hui encore, **au-delà de la mort. Il n'y a pas de séparation.**

2001: La Force de l'Amour en temps de Guerre

Le prétexte pour l'écriture inspirée de ce livre fut la rencontre d'une âme sœur. En réalité, je participais volontairement à la mise en scène établie par les Maîtres de l'Incarnation. Mes croyances et attitudes furent mises à rude épreuve. Je ne savais pas que je portais en moi autant de préjugés et de jugements. J'ai expérimenté de nouveau, sur moi, toute l'artillerie de la Méthode Samsarah pour me libérer: détachement du passé, libération des

jugements et des ressentiments dus aux mémoires, guérison des parties blessées en moi, transmutation de la guerre des sexes, etc. J'étais loin de la Tolérance et du Respect et encore plus loin de la Compassion et de l'Amour inconditionnel. **Pendant que les 2 Tours s'écroulaient à New York, le 11 septembre 2001, mes forteresses nord-américaines de préjugés étaient bombardées en Égypte.**

2003: Le Retour de Horus, le Faucon blanc, en Égypte

La rencontre avec Horus, archétype divin d'ancienne Égypte, s'est produite aux limites de la mort, le 7 décembre 1999. Vu l'intensité de cette rencontre archétypale, mon enseignant chaman m'avait confirmé qu'il s'agissait d'une Initiation chamanique. Je dirais davantage d'une **Mort chamanique. Faut-il toujours mourir pour évoluer?** Il me disait qu'à chacune de nos «morts» durant une même vie, un nouveau chakra et une nouvelle dimension s'ouvraient. **Mourir à soi, à son identité, à sa perception, pour devenir qui l'on est.** Et, qui l'on est, ne semble pas avoir de limites. Lorsque j'ai dit oui à la canalisation des transmissions d'Horus, je ne savais pas qu'il allait me pousser à me rendre en Égypte 30 fois en 8 ans! À guider des groupes sur cette Terre sacrée. À tisser avec lui la grille de la Reconnexion Planétaire des chakras de Gaïa en Égypte, en Écosse, au Pérou, en Arizona, au Yucatan, au Québec, en Grèce, en Australie, en Mongolie, et ailleurs. Horus le messager de Râ, le Passeur, devenait **l'Acupuncteur planétaire. Il me poussait au-delà de mes limites.**

2005: Le Code secret d'Isis et d'Osiris ADN

Tout a commencé par un atelier d'une journée en France. Lorsqu'une amie m'a proposé des titres pour cet atelier, je me suis assise devant l'ordinateur, et Horus a pris la relève de mes mains. Il a écrit par mes mains: *Le Code secret d'Isis et d'Osiris ADN*. La veille de l'atelier, je n'avais toujours pas reçu d'indications quant au contenu du stage. Je n'ai pas dormi de la nuit. Douze personnes s'étaient inscrites. Avec moi, nous étions treize. Le matin, il m'a demandé de commencer l'atelier par une canalisation. Et c'est ainsi qu'il a révélé le programme de la journée. J'ai suivi ses consignes et la journée s'est déroulée dans la grâce. Depuis, j'anime cet atelier régulièrement, de par le monde.

J'ai appris, grâce à Horus, la puissance du lâcher-prise et de la confiance absolue. J'ai appris à recevoir les cadeaux que la vie m'offre lorsque je dis oui. J'ai appris que l'ouverture aux sages conseils de mes guides me conduit vers encore plus d'évolution. **J'ai appris que je ne contrôle plus rien et que je ne peux retenir l'information.** J'ai appris, à travers les canalisations individuelles, que derrière l'être blessé, chaque humain porte en lui un Enfant Divin, **un Être de Lumière**, qui n'attend qu'à être reconnu pour pouvoir se manifester. Merci Horus.

2007-2022: De l'Éditrice à l'Auteure, Les Livres Enseignements

Durant l'atelier d'écriture *«Écrire au Pays des Pharaons»*, que j'animais à Dahab, au Sinaï, en Égypte, j'ai reçu, de mes guides, le message suivant, le 24 avril 2009: *«Le But et l'Essence du reste de ta vie actuelle, c'est d'écrire... et de publier tes enseignements.»* Qu'il en soit ainsi! *So Be It!* Il a fallu l'invitation de Jacques Martel, directeur des Éditions ATMA internationales, pour que je choisisse de dire oui. C'est ainsi que sont nés, *«Mon Auto miroir de ma vie»*, *«Écriture inspirée et Canalisation des Guides, une étape vers ma Médiumnité»*, la deuxième édition de *«Le Code secret d'Isis et d'Osiris ADN»* et *«Lecture de l'Aura et Guérison énergétique, une Voie de Compassion»* et bien d'autres, je l'espère.

Ensuite, selon le Plan Divin, je pourrai me consacrer à l'écriture et poursuivre la Trilogie des romans initiatiques Khémourya (le premier tome étant *«De la Porte Blanche à l'Île de Mû»*), puis aller rejoindre paisiblement mes ancêtres spirituels, le moment venu. Lorsque mon corps physique se dématérialisera, au pied d'un arbre, on trouvera **une plume et un arc-en-ciel**, à l'endroit même où il se trouvait... c'est mon désir...

Écriture inspirée: «Qu'est-ce que l'Inspiration?»

«L'ouverture d'une Porte en vous qui permet à une Énergie fascinante D'entrer et de circuler dans tout votre Être Et de se manifester par différentes Expressions créatrices Certains vont l'écrire, d'autres la dessiner ou la peindre Certains vont trouver des

*solutions, d'autres donner naissance Certains vont faire un jardin,
d'autres quitter leur corps et aller sur la Lune Vous reconnaissez la
Présence de l'Inspiration Lorsque vous sentez un État de Grâce et de
Béatitude Qui vous conduit instantanément à la Manifestation C'est
bon de manifester l'Inspiration, car dans la Manifestation Se trouve
un Témoin du Principe Créateur Divin en Soi»*

(Sarah Diane Pomerleau, extrait de «Venus Blues», 12 avril 1993)

Les Principes fondamentaux de l'Écriture inspirée

Calliope, la Voix Harmonieuse, muse de l'Éloquence

*«Les mains sont la prolongation du cœur et elles servent à 3 choses: **guérir, créer et aimer**. L'Écriture, c'est le même processus que la Guérison. Écrire, c'est guérir. Peindre, c'est aimer. Soigner, c'est écrire et aimer. Créer, c'est aimer, guérir et peindre. Écrire, c'est danser et chanter. Aimer, créer et guérir. Peindre, écrire, soigner, aimer, danser, chanter, tout se passe de la même manière.»*

(Sarah Diane Pomerleau)

Notes au Lecteur

*Tous les exercices dans ce livre se font par écrit, en alternant, main droite, main gauche, ou l'inverse. J'ai choisi de m'adresser au «je» afin que chacun se sente directement concerné. J'ai aussi choisi d'utiliser le masculin, en général, pour faciliter la lecture. De plus, j'aime bien écrire les nombres en chiffres plutôt qu'en lettres. Il est suggéré de lire ce livre, en ayant à votre portée, un cahier, des stylos de différentes couleurs et des crayons à colorier. Vous êtes invité à pratiquer les exercices au fur et à mesure. Le terme «Guides» désigne tout autant les Archétypes, que le Soi, le Moi Supérieur ou le Moi Divin. **Selon Jung, le terme archétype, en ce qui concerne les guides de l'Écriture automatique, représente une partie de soi qui a des connaissances et informations spécifiques ainsi qu'une vie propre. Les***

idées, les enseignements et les rituels proposés dans ce livre sont le fruit de l'expérience de l'auteure. La plupart des Exemples qui illustrent les Exercices dans ce livre sont extraits de mes propres expériences et des expériences de mes étudiants durant les ateliers d'Écriture inspirée.

(P: pour participants - Sarah: pour l'auteure)

Les Principes fondamentaux de l'Écriture inspirée

Ce qu'il faut savoir

L'écriture inspirée est un art. Comme tout travail artistique, il exige certaines conditions matérielles et dispositions d'esprit. Un lieu à soi, un temps de pratique régulière, des outils adéquats, la capacité de se centrer, la passion de découvrir, la foi en soi et en Soi, l'émotion, l'émerveillement (parfois l'extase) face à l'expression et à l'accomplissement.

Commentaire de l'auteure

Je suis fascinée par le potentiel infini qui réside en chacun de nous. Je suis émerveillée de voir émerger, en une seule journée, les dons et les talents des personnes qui choisissent de participer aux ateliers d'Écriture inspirée. En quelques heures, les doutes s'effritent, les peurs se liquéfient. L'être s'ouvre comme une fleur pour laisser émaner son subtil parfum, sa quintessence.

But de ce livre et de l'atelier

Le but de ce livre et de l'atelier est une pratique expérimentale de la canalisation par l'écriture inspirée, ou si je préfère, de l'écriture canalisée. Par des exercices pratiques, j'identifie mes blocages à l'inspiration et je rends fluide la circulation de l'énergie par l'écriture. Le titre, «*Écriture inspirée et Canalisation des guides, une étape vers ma Médiumnité*», suppose que l'écriture inspirée peut conduire à la médiumnité, mais pas forcément.

Faire de l'exercice

Il m'est recommandé de faire de l'exercice avant d'écrire, pour préparer le corps, et après avoir écrit, pour intégrer les transmissions. Dans les deux cas, pour laisser sortir le trop-plein et faire circuler l'énergie dans le corps. Les exercices peuvent être simples: marche, yoga, Tai-Chi, monter et descendre des escaliers, étirements, vélo, natation, jogging, antigymnastique et autres.

Importance de la Géométrie sacrée

Avant de commencer l'Écriture inspirée, je peux méditer et utiliser la Géométrie sacrée. Que je sois seule ou en groupe, j'aime me positionner, pour la durée du travail, dans une structure de Géométrie sacrée énergétique, avant de commencer le processus d'écriture inspirée. En groupe, je choisis une structure selon le nombre de personnes. Par exemple, le Sceau de Salomon en 3D, si nous sommes 6. Le Pentagramme de Merlin en 3D si nous sommes 5. L'Étoile à 7 pointes de Séschat, déesse égyptienne de l'écriture, reliée aux Pléiades, si nous sommes 7. Et ainsi de suite. Si je suis seule, j'utilise ce qui me semble approprié ou ce qui vient spontanément, entre autres les symboles d'Unification. J'utilise régulièrement des symboles et archétypes d'Unification, tels l'Arbre Séphirotique, l'Étoile de David, le Pentagramme de Merlin, le Caducée d'Hermès, le Sceau de Salomon, les Ponts ou Cercles Arc-en-ciel, les Pyramides inversées, l'Arbre, la Fleur de Vie, le Totem, une Roue de Médecine amérindienne, une sphère de lumière ou de cristal, un Cercle druidique de pierres levées, la Merkaba, un Mandala Tibétain, le Dodécaèdre, l'Obélisque et autres. Le fait d'être intégré (si je suis seul) ou rassemblés (en groupe, au cours d'un atelier) dans la Géométrie sacrée, procure une sensation d'enveloppement, de protection, de sécurité, d'unité, de reliance pour soi ou pour le groupe. La structure géométrique, une fois bien établie, est connectée à la **Source cosmique** (Soleil Central, Atome originel) et à la **Source terrestre**, par le fait même au Système solaire et aux Univers. Elle augmente mon taux vibratoire tout autant que la méditation et me permet de conscientiser ma multidimensionnalité et **mon appartenance au Tout**. Puis, lorsque le travail est accompli, la structure se dissout ou s'intègre en soi et chacun reprend son individualité. Il est bon que j'expérimente cela

Préparation à l'Écriture inspirée et choix d'une structure géométrique

Voici un exemple. J'imagine que nous sommes 6 participants. Je me place dans une structure de géométrie sacrée. Ce sera le Sceau de Salomon: deux triangles inversés. J'entoure le Sceau d'un Cercle de Lumière. Chacun de nous se place à une pointe de l'étoile à 6 branches. Cette structure est importante, car je travaille dans l'énergie et je vais ouvrir des circuits et des canaux pour recevoir des messages. Il est important de me sentir bien, et de sentir une protection et un enveloppement. Lorsque je m'ouvre, il est essentiel de me sentir en sécurité et protégé pour que les guides, les anges, les archétypes et les maîtres soient avec moi. Le Sceau de Salomon est très puissant en énergie. Je ferme les yeux et visualise les couleurs de cette forme géométrique. Si j'en ai besoin, je me recentre dans le Sceau de Salomon. Si je suis seul, je me place au centre du Sceau de Salomon, entouré d'un Cercle de Lumière.

Formuler clairement mon intention

Plus mon intention est claire, plus la manifestation est exacte. L'inconscient tend à rassembler les éléments qui vont contribuer à matérialiser ma vision. **Quelle est mon intention ou ma motivation en rapport avec l'écriture inspirée?** Tout mon être va focaliser sur cette intention. De nos jours, nous utilisons le terme «intentions» alors qu'autrefois on disait «objectifs».

Exemples d'Intentions et de Motivations pour la pratique de l'Écriture inspirée

Qu'est-ce qui motive les êtres à pratiquer l'écriture inspirée? Pourquoi certaines personnes sont-elles appelées à expérimenter cet art ou à participer à un atelier d'une journée en écriture inspirée? Voici des exemples de motivations reçues de la part des participants à mes ateliers.

J'ai relevé diverses intentions, voici les plus fréquentes:

Développer ma spiritualité - Contacter mes guides - Libérer mes doutes - Amener plus d'ouverture et de fluidité pour laisser passer l'inspiration - Lever mes blocages à la canalisation, à l'inspiration - Comprendre les messages de mes guides - Atteindre l'autonomie énergétique, recevoir les réponses par moi-même - Ne pas être obligé de consulter quelqu'un chaque fois que j'ai une question existentielle - Dépasser mes difficultés à écrire et mon manque de confiance en moi - Utiliser l'écriture pour me contacter, recevoir des messages, me découvrir - Suivre mon intuition, aller au-delà des barbouillages - Une continuité, avec le tarot, la numérologie, la psychologie, la spiritualité, l'écriture automatique - Approfondir la communication avec un parent, un ami, un partenaire décédé - Développer ma clairvoyance, ma clairauidance, mon intuition - Apprendre le discernement dans la communication avec les âmes des décédés - Communiquer avec les âmes des personnes décédées - Identifier ce que je contacte ou qui je contacte: mon Moi supérieur, mes Guides, les Archétypes, les Anges, les Êtres d'autres planètes? - Pouvoir aider les personnes en deuil (*ex. après le décès de son fils, une amie a reçu des encouragements à traverser son deuil en recevant des messages de son fils à travers des médiums... une autre personne demande de l'aide pour contacter son mari décédé qui revient dans ses rêves*) - Développer mon cerveau gauche et mon cerveau droit - Communiquer avec les âmes qui s'apprêtent à faire le passage de la mort, qui révèlent leurs peurs de mourir ou identifient un membre de la famille qui ne veut pas les laisser aller - Par l'écriture inspirée, je peux parler à l'âme, la rassurer, l'amener à contacter ses anges, l'amener à la sérénité pour faire le passage - Guérir la peur de me tromper, car c'est toute une responsabilité de faire des prévisions, d'être canal médiumnique par l'écriture - Développer un don de communication avec l'Au-delà, de façon plus réelle qu'imaginaire - Aider les autres au-delà de l'écoute active - Défaire mes jugements - Suivre mon intuition - Recevoir des messages par l'écriture inspirée pour aider mes clients en écoute active - Établir un contact plus étroit avec mes guides - Recevoir par mon canal les communications de mes guides et des autres dimensions - Me contacter, me découvrir, me connaître - Communiquer avec les âmes qui s'apprêtent à se réincarner - Écrire et cesser de douter - Développer le discernement - Recevoir des communications et cesser de douter - Apprendre à différencier si les transmissions proviennent de mon mental, de mon ego ou de mes guides? - Utiliser l'Écriture comme guide - Identifier ma Source d'inspiration - Dépasser mes difficultés à écrire - Ouvrir

les canaux de l'écriture - Me rencontrer et exprimer qui je suis - Alimenter mon désir de poursuivre la pratique de l'écriture inspirée - Que l'écriture fasse partie de ma vie - Écrire un livre - Maintenir un lien d'unité avec les guides, avec le Tout - Gérer les informations prémonitoires que je reçois en rêve.

Et moi, quelles sont mes intentions et mes motivations face à l'Écriture inspirée?

Je prends le temps de répondre à cette question avant de poursuivre. *Main droite, main gauche.*

Différences entre l'Écriture automatique et l'Écriture inspirée

La distinction entre l'écriture automatique et l'écriture inspirée est la même que celle entre le spiritisme et la canalisation. Au début, je ne croyais pas qu'il y avait de différence entre l'écriture inspirée et l'écriture automatique. Le thème «*Écriture automatique*» est utilisé depuis longtemps. J'en ai pris conscience par la lecture des livres de Ruth Montgomery, aux États-Unis et des livres de Théosophie de Madame Blavatsky, en Angleterre. Ruth Montgomery était journaliste durant les années 1950. Elle était plutôt sceptique face aux personnes ayant des dons psychiques. En 1956, elle fut initiée à l'écriture automatique par Arthur Augustus Ford, un célèbre médium américain. Alors qu'elle écrivait un article, elle s'est sentie habitée par une force qui l'obligeait à écrire à une vitesse incontrôlable et révélait des informations qu'elle ne connaissait pas. Par la suite, elle a écrit plusieurs livres «*dictés de façon automatique*», traitant de divers sujets psychiques, entre autres de transmigration (*walk in*).

Ruth Montgomery disait qu'il est inutile de pratiquer l'écriture automatique si on ne le fait pas **tous les jours, à la même heure et au même endroit**. Elle insistait sur l'importance de **méditer** ou de se centrer avant de commencer et surtout sur l'intention **d'aider les autres** par l'écriture. Elle disait aussi «*Vous attirez, devenez et manifestez tout ce que vous pensez. La pensée est la base de la création.*» L'Écriture automatique est une lame à

deux tranchants. Je ne peux la commander. Je deviens canal malgré moi. Par contre, l'Écriture inspirée est un processus accessible à tous. Elle est inspirée. Elle provient d'une inspiration venant du Cosmos (anges, archétypes, maîtres, Moi supérieur, etc.) ou de la Terre (chamans, éléments, devas de la Nature, peuples éthériques, cristaux, etc.). Souvent ce sont mes guides qui m'inspirent. Même heure et même poste, je me rends disponible à ce qui vient.

Différences entre le Spiritisme et la Canalisation

Le Spiritisme est différent de la Canalisation. Si j'ai déjà vécu une expérience d'écriture automatique, je sais que je suis habité soit par des guides, soit par l'esprit qui passe. J'écris rapidement, je deviens non seulement un canal, mais un automate. Cette expérience ressemble au spiritisme, où l'on recherche à faire lever les tables et les chaises: «*Esprit es-tu là?*». Si je fais de l'écriture automatique, je suis habité par l'énergie, mais elle n'est pas toujours lumineuse. Le Spiritisme donne accès aux esprits, souvent des âmes errantes ou des âmes inconnues de personnes décédées qui n'ont pas quitté la Terre. Je dois avoir du discernement. Et je me demande à quoi sert la communication avec ces âmes? Je n'ai pas choisi cette forme, car elle demande beaucoup de discernement et de vigilance. De plus, très souvent je n'arrive plus à me relire, car ça va trop vite, plus vite que le corps. L'écriture inspirée est plus rassurante et accessible à tous.

Le discernement

Je me centre sur l'écriture inspirée. Je dois avoir des intentions claires. J'affirme: «*Je choisis de canaliser des êtres de lumière, de recevoir des messages de lumière, évolutifs pour les autres et pour moi*». Le spiritisme ouvre les portes à toutes sortes d'entités plus ou moins évoluées et qui se manifestent souvent par des objets qui changent de place, etc. En somme, rien de vraiment amusant pour le chercheur de vérité, mais de bien attirant pour celui qui cherche le sensationnel. Je ne crois pas que le spiritisme soit notre but.

Toutefois, si je choisis de pratiquer l'écriture automatique, je dois **être clair dans mes intentions** et mon canal, afin de ne pas canaliser n'importe quelle

âme errante qui passe, venant tout droit d'un ancien cimetière écossais de 1742, par exemple. Ceci ne m'intéresse pas et ne donne rien. **À moins que je sois Guérisseur Passeur.** Si ça m'arrive malgré tout, je me centre, je demande la lumière et à canaliser des énergies élevées. Si je suis **Passeur**, j'aide cette âme à guérir et à passer. Il peut y avoir des **circonstances bénéfiques** pour pratiquer l'écriture automatique. Je connais quelques personnes qui ont perdu un être cher: époux, enfant, et autres. L'âme du décédé souhaitait communiquer et passait par l'écriture automatique. Dans un cas semblable, l'écriture automatique peut être positive. Je ne dois pas nécessairement me fermer à l'expérience, mais je dois être clair avec mon intention et mon canal.

Carl Gustav Jung et l'Écriture automatique

L'Écriture automatique est parfois très bénéfique. Ce fut le cas pour Carl Gustav Jung. Jung reçut des informations d'au moins 4 Guides spirituels. Leurs enseignements révolutionnaires captivent encore le Monde. En 1916, il reçut par le Guide **Basilides** (un enseignant spirituel qui vécut à Alexandrie, au II^e siècle, en Égypte) les textes des «*Sept Sermons des Morts*» dans lesquels il fait allusion à l'Être Suprême nommé Abraxas ainsi qu'au principe **d'Individuation**. C'est alors qu'il s'est séparé de Freud. Par la suite, il a reçu des enseignements au sujet de **l'Imagination active**, de la part de **Philémon, du Prophète Élie et de Salomé**. Jung observa que Philémon et les autres guides lui transmettaient des informations cruciales pour son oeuvre. Ils avaient une vie propre dans sa psyché, comme les guides canalisés par les médiums d'aujourd'hui. Il adorait leurs conversations et s'en servait comme outil d'apprentissage. En psychologie, on dirait que Jung conversait avec son Moi supérieur ou Soi. Philémon fut une Source d'informations expérimentale. Il ouvrit la porte au concept de **l'Inconscient collectif**. Une sorte de librairie qui contient toutes les connaissances de tous les temps. Dans cette librairie, les archétypes interagissent avec la conscience des humains. Les guides ou archétypes qu'il canalisait lui inspirèrent une partie de ses livres sur la relation entre la Psychologie et l'Alchimie (*Carl Jung and Automatic Writing*).

Les différents niveaux de canalisation

Écrire, c'est aussi canaliser. Je suis un canal de l'énergie. Tout le monde peut être canal médiumnique, mais ce n'est pas tout le monde qui choisit de l'être. Il y a différents niveaux de canalisation. La canalisation **inconsciente**, comme la pratiquait le célèbre médium Edgar Cayce. Une sorte d'autohypnose qui lui donnait accès aux annales akashiques, les mémoires de l'Univers. La canalisation **semi-consciente**, durant laquelle le médium veille, sans toutefois censurer les transmissions. La canalisation **consciente**, qui se produit parfois spontanément, au cours de laquelle le canal s'entend parler et révéler des informations. Il reconnaît que «l'on» parle à travers lui ou elle. Elle se pratique spontanément et non sur rendez-vous. Le **channeling** est un anglicisme fort utilisé à l'heure actuelle, afin de nommer les médiums ou *channels*, qui transmettent les enseignements de guides spécifiques: anges, archétypes, êtres d'autres planètes ou dimensions. C'est un processus au cours duquel, très souvent, ma voix et mon vocabulaire changent et un guide parle à travers moi. Ici aussi, certains ont plus de talent que d'autres. Il existe d'autres **formes de canalisation**: la lecture de l'Aura, la clairvoyance, la clairaudiance, le clairsenti, la transe, l'écriture inspirée, la guérison énergétique, etc. J'ai beaucoup pratiqué l'écriture inspirée. La plupart de mes livres ont été écrits par écriture inspirée. Je m'assois ou je suis debout, et l'énergie descend. De plus, je n'ai jamais eu besoin de directeur de transe. Ce sont des choix.

Code d'éthique

Il arrive que je reçoive un message pour une autre personne, en canalisation directe ou spontanée. **Je demande la permission à la personne avant de lui partager le message.** Il est intéressant de savoir si elle a envie de l'entendre. Aujourd'hui, tout le monde veut être canal et veut transmettre des messages aux autres, alors que les autres ne m'ont rien demandé. Je peux dire à la personne: *«Je reçois une information pour toi, est-ce que je peux te la transmettre?»* Comme me disait une médium québécoise, en 1996: *«C'est bien d'ouvrir les chakras du 3e œil et de la couronne, mais il faut réfléchir avant d'ouvrir le chakra de la gorge, donc de la parole.»* Évidemment, au temps des Prophètes et des Oracles, ils ne demandaient pas la permission pour transmettre leurs prophéties. Est-ce la raison pour laquelle ils se sont fait couper la tête? Étant donné qu'il n'y a plus ou peu de vrais Prophètes et Oracles, je dois avoir du discernement.

Les conditions facilitant l'écriture inspirée

Si je fais une pratique sérieuse et assidue de l'écriture inspirée, je dois avoir des **outils** appropriés: stylos, cahiers, ordinateur, magnétophone. Je dois également avoir un **lieu** à moi pour y créer mes espaces d'écriture: un atelier dans la matière chez moi et un atelier dans l'énergie, dans les plans spirituels ou les autres dimensions. La pratique commence par les **règles** suivantes: même heure, même poste, mêmes stimulus, chaque jour si possible. Si je souhaite poursuivre le processus d'écriture inspirée, je crée des **ancrages**. Sinon, je vais écrire sur le coin de la table de la salle à manger, de la cuisine, du salon, pendant que les enfants s'amuse et viennent me tirer la jupe ou le pantalon. Ou encore dans un bistro bruyant. *(Bien sûr, il y a des exceptions: l'auteur des livres «Harry Potter», Joanna Katleen Rowling, a reçu le scénario de la série Harry Potter au cours d'un voyage en train. Elle a écrit le premier tome dans les bars et les bistros les plus réputés.)*

Même chose pour la canalisation: j'ai besoin de certaines **conditions** pour favoriser le processus. Je ne vais pas aller m'asseoir en pleine foule ou dans un bistro pour canaliser mes guides et transmettre des messages *(quoi que... si vous avez des mémoires d'Oracle à Delphes en Grèce ou d'Oracle au Temple d'Amon Râ à l'Oasis de Siwa, dans le désert de Lybie en Égypte)*. Je choisis un endroit convenable, approprié à mes besoins. Lorsque l'ancrage est établi, j'ai le loisir de varier l'espace-temps. **L'écriture inspirée, c'est sérieux, c'est un geste sacré.** J'ai expliqué au début qu'il ne s'agit pas de spiritisme. C'est un rituel Terre Ciel qui s'accomplit entre deux espaces d'inspiration, physique et spirituel. Je deviens de nouveau Scribe, Oracle ou Prêtre-Prêtresse de l'Écriture sacrée.

L'Écriture est un processus organique

Le processus de canalisation par écriture inspirée est un processus organique. **L'inspiration passe par le corps** physique, les corps subtils, les méridiens, les chakras. Si je suis éparpillé et que je ne me suis pas réunifié, c'est plus difficile. Mes corps subtils ont des brèches énergétiques, donc des fuites. S'il reste des blocages, logés dans le corps physique, les cellules ou les chakras, ils peuvent nuire à la canalisation par l'écriture inspirée. L'information arrive de partout autour de moi, du Cosmos et de la Terre. Le circuit de l'écriture

venant d'en haut ou d'en bas, aboutit infailliblement au cœur, aux bras et aux mains, comme pour la guérison, la création et l'amour. **Le cœur est le point de jonction.** Les ailes du cœur sont les bras et les mains. Le tout est organique. J'écris avec mes mains. Les mains servent à aimer, peindre, faire l'amour, créer, écrire, guérir. Tout vient du cœur et tout vient au cœur. Le cœur est nourri par l'énergie du Cosmos et de la Terre. Il est un athanor alchimique où se produit la Transmutation.

D'où vient l'énergie?

L'énergie vient de quelque part. Elle vient de la Source, de mes Guides, des Peuples des Étoiles, de mon Moi Divin supérieur, des plans planétaires, des chamans, des Maîtres d'Ascension, des êtres intraterrestres, de l'intérieur de moi, de mon atome cellulaire, de partout. L'inspiration est une série de cercles concentriques, autour de moi ou en moi, dans mes cellules. Je vais observer la forme de mon canal et avec quelle source d'énergie je suis en contact. Je découvrirai alors d'où vient ce que je transmets.

L'écriture est un processus électromagnétique

L'écriture est un processus électromagnétique. Le stylo est tenu par la main droite ou la main gauche. Je renforce les deux mains par des exercices de réchauffement thématiques, car elles s'adressent aux deux hémisphères du cerveau. L'utilisation de la main non dominante pour écrire, dessiner ou peindre, fait remonter à la conscience le matériel passé, enfoui. **Le corps devient l'outil** à travers lequel passe l'énergie qui descend du Cosmos ou celle qui monte de la Terre. Cette énergie porte le nom d'énergie électromagnétique. L'énergie et l'inspiration passent à travers moi par les chakras, les méridiens, les centres d'énergie, le canal, la structure énergétique de l'être. Pour écrire, aimer, guérir et créer.

La Rose Rouge, archétype symbolique de l'Inspiration créatrice

Le 26 juin 2009, j'étais à poursuivre la révision de ce livre. Au milieu de mes corrections, je vais lire mes messages sur internet. Au lieu de lire *Mail*

(Courrier) en haut de la page, je lis clairement *Rosa Roja* (Rose Rouge en espagnol). Je me dis que je suis fatiguée, que je commence à halluciner et qu'il est temps d'aller dormir. Je ferme l'ordinateur, puis je le rallume. Même chose, *Rosa Roja*. Le lendemain matin tout était rentré dans l'ordre.

«La Rose Rouge (nommée aussi Min de Elmindrata), est nulle autre que Nephtys la sœur d'Isis. Elle est aussi fille d'Aphrodite et de Thor, déesse de l'Amour et du Désir. Elle est l'Inspiration Créatrice. Elle est le Désir. Le Passage nécessaire pour que l'Inspiration et le désir trouvent leur réalisation concrète. Avec sa sœur Isis, elles devraient être les déesses officielles des thérapeutes. Elle symbolise tous les Passages de la nuit à la Lumière. Elle accompagne la création de l'objet de l'Inspiration et l'expérience de la réalité du Désir. Elle soutient l'actualisation des talents. Elle est un guide féminin d'initiation. Elle permet d'accéder à l'inconscient créateur et guérit l'âme et l'esprit.»

(Marc Bériault, Institut Métaphysique Occidental)

Le circuit de l'inspiration qui vient du Cosmos

J'imagine que l'écriture vient «d'en haut» et que je suis en contact avec des Anges. L'Énergie descend. Où arrive-t-elle? D'où vient l'énergie de l'écriture? Je suis installé, stylo en main, prêt à écrire. **Ce n'est pas la tête qui écrit, c'est le corps.** Ce n'est pas un processus intellectuel. L'énergie arrive et entre dans ma structure énergétique verticale, dans mon canal, mes méridiens, circule dans mes chakras, la conscience, la gorge qui est l'expression et la communication de soi. Que fait-elle? Elle descend jusqu'au cœur. **Le Cœur c'est le vrai centre.** Elle circule ensuite par les épaules, les coudes, les bras et les mains. À la fin du parcours, c'est la main qui écrit. Le cœur s'ouvre, ainsi que les bras et les mains qui en sont la prolongation. L'énergie de l'écriture ouvre les canaux de mes bras et de mes mains puisque ce sont mes mains qui tiennent le stylo. Voilà pourquoi j'écris avec les deux mains. C'est le même processus pour la Guérison. Le parcours de l'information ou de l'inspiration suit le même trajet que l'énergie de guérison. L'inspiration arrive dans les mains, au bout du stylo ou du clavier. Que je sois gaucher ou droitier, j'écris des deux mains.

Le circuit de l'énergie qui vient de la Terre

L'énergie vient aussi «d'en bas», de la Terre, car je suis incarné sur la Terre. Elle monte des plans terrestres et de l'environnement, pénètre par mes pieds, monte dans mon corps et arrive au même endroit, au cœur, pour se distribuer dans les mains. **Si je veux bien pratiquer la guérison, la création, l'amour et l'écriture, j'active les chakras de mes pieds et mon lien avec la Terre.** Une partie de l'énergie monte de la Terre jusqu'au cœur et l'autre descend des plans cosmiques jusqu'au cœur. C'est dans le cœur qu'elles se marient. Ensuite, elles sont diffusées jusqu'aux mains. Ce n'est pas la tête qui pense à ce qu'elle va écrire. C'est le corps qui reçoit l'inspiration, la guidance, la transmission. Le corps procède à la circulation de l'énergie dans les chakras qui, comme des roues, amènent l'énergie au cœur. **Il faut comprendre que pour pratiquer l'écriture inspirée, il ne suffit pas d'être intelligent et intellectuel. Il faut avoir un canal clair et libéré.** Plus le Canal et le Corps sont libérés de leurs blocages, de leurs résistances, de leurs doutes, plus l'énergie circule de façon pure. C'est le même processus que la Canalisation et la Médiumnité. Certains médiums sont appelés à écrire ou à toucher, plutôt qu'à parler. J'écris avec mes mains, je guéris avec mes mains, j'aime avec mes mains, je crée avec mes mains.

Exemple de l'influence des blocages sur le circuit de l'Inspiration

J'imagine que l'Archange Mikaël est présent et qu'il a un message à me transmettre par l'écriture inspirée.

Le message arrive à la **couronne**, la porte du ciel
(Wow! Quelle Grâce Divine!)

Puis à la **conscience**, facultés psychiques, expansion de la vision et du rayonnement

(Wow! Et une croyance subtile non libérée remonte: «Pas moi, je ne suis pas digne de canaliser l'Archange Mikaël!»)

Descend à la **gorge**, expression de soi et communication

(Et je me souviens, au Moyen-Âge, je suis passé(e) au bâcher, parce que je canalisais, je guérissais par les plantes, j'étais médium, clairvoyant(e) et j'écrivais des traités ésotériques alchimiques!)

Arrive au **cœur**, centre de l'amour et de la transmutation alchimique des énergies du Cosmos et de la Terre

(J'ai de la peine, je viens de vivre une autre séparation!)

Se diffuse aux **bras et aux mains**, prolongation du cœur

(Je ne sais pas écrire! Je n'ai pas de talent! Je n'ai pas le droit!).

Et l'énergie essaie de se rendre jusqu'au papier, mais elle a de la difficulté à cause des blocages (croyances et mémoires) rencontrés durant la descente. Alors, je ne raconte pas les obstacles lorsque l'énergie monte de la Terre par les pieds (incarnation), les jambes (mémoires), la base (sexualité, kundalini et facultés psychiques), le hara (pouvoir personnel et créativité), le plexus (production de Chi et émotions)! J'imagine les obstacles sur sa route ascendante!

Libération et fluidité

Plus je suis libéré de mes mémoires obstruantes, de mes émotions cristallisées, de mes traumatismes sclérosés, de mes croyances limitatives, plus l'énergie passe et circule avec fluidité. Au début d'un processus de médiumnité, les personnes qui commencent à canaliser des anges, des archétypes, des maîtres, des êtres de lumière, etc., éprouvent souvent des doutes, des peurs, des résistances, des incertitudes, des blessures. C'est normal. Plus je canalise la lumière, plus je me désintoxique énergétiquement et physiquement. Ceci se produit aussi au cours d'un changement d'habitudes de vie ou d'une cure. Le travail d'écriture inspirée est proportionnel à la libération que je fais dans mes chakras et mes cellules, de mon «hygiène chakrique», en somme. Je ne m'empêche pas de vivre un processus d'écriture parce que je n'ai pas fini de me libérer, sinon je n'y arriverai jamais. **C'est l'énigme du cycle de la poule et de l'œuf.** L'énergie qui descend ou qui monte à travers moi agit aussi pour me libérer. Elle vient ouvrir mes circuits pour favoriser la libération.

Libération et inspiration

Le fil de l'inspiration, c'est **l'expérience de ma propre vie**. Plus je libère mes centres d'énergie, partout dans mon corps, plus je laisse circuler l'énergie de l'Inspiration (ou de la transmission des guides, de la Source, des chamans, de mon Moi supérieur, mon double de lumière), plus je donne accès à l'Inspiration et au chemin qu'elle prend pour arriver au bout de mes doigts. Même processus pour la canalisation, sauf qu'elle est exprimée par la parole, la bouche, la gorge. Il fut un temps où l'on disait que tout arrive d'en haut, et maintenant on sait que des énergies très fortes montent d'en bas. Je pense aux Peuples de la Terre, aux Gardiens de la Terre, aux Autochtones, aux Aborigènes, aux Amérindiens, aux Druides, aux Chamans. Ils étaient très près de la Terre, très inspirés par les arbres qui leur parlaient, les auras des plantes qui rayonnaient, les animaux qui communiquaient avec eux, les ancêtres qui les conseillaient.

Discerner l'ego de l'inspiration

C'est la même chose avec l'écriture. Je m'habitue à discerner l'ego de l'Inspiration pure. Avant de devenir un canal pur et libre, il est nécessaire de beaucoup pratiquer. Je me libère pour m'ouvrir et en même temps, j'accueille l'énergie qui vient me libérer. Je ne m'empêche pas de continuer à écrire ou à canaliser parce que les messages de l'ego s'introduisent. Je réaffirme mes intentions, car, lorsque le canal s'ouvre, des entités ou des égrégores en profitent. Je n'ai pas envie de canaliser les âmes errantes du cimetière d'à côté ou d'ailleurs, à moins que je ne sois un Passeur et que cette âme ait besoin de moi. Et en ce cas, je n'ai pas besoin de l'écriture. J'invite cette âme à prendre un couloir de lumière en compagnie des Anges et des Maîtres du Passage, si elle est prête. *«Ceux qui n'ont pas cru à la vie après la mort, et croient qu'il n'y a rien après cette vie vont se retrouver à errer dans les lieux qu'ils ont habités. Ils vont hanter les personnes qu'ils ont connues. Ceci est tragique. Nous devrions tous prier pour que leurs âmes trouvent le repos. Qu'elles réalisent qu'il leur suffit de se rendre disponibles afin d'être aidées par d'autres esprits de ce côté-ci du voile. Voilà pourquoi elles devraient apprendre pendant qu'elles sont incarnées.»*

(Extrait d'une entrevue de Ruth Montgomery, par Michael Peter Langevin, pour Magical Blend, a Transformative Journey)

Organique et orgasmique

Le processus organique de l'écriture est semblable au processus orgasmique du corps. Je peux considérer que toute énergie créatrice, incluant l'écriture inspirée, la peinture, la danse, le chi, le chant, et autre, est proportionnelle à mon énergie sexuelle. Proportionnelle, par la façon dont je la fais circuler. Tout processus qui fait circuler l'énergie Orgasmique Organique va de pair avec la spiritualité: les méditations, le travail énergétique, les sports extrêmes, la sexualité. Ceux qui pratiquent les sports extrêmes et les arts touchent Dieu autant que les mystiques. Ils se lancent dans le vide inconnu et expérimentent la connexion avec Dieu. Les sports, avec l'intention de faire circuler l'énergie, le Chi, Chi Qong, Yoga, Karaté, Tai-Chi, etc., peuvent favoriser l'écriture. Écrire n'est pas la simple connexion entre le stylo et l'intellect. J'écris avec mon corps.

Le Cœur, lieu de rencontre de la Terre et du Cosmos en Soi

L'information, c'est de l'énergie, comme le Prana que je respire. Elle entre par la tête, passe par le coeur et ressort par les mains. L'énergie monte aussi de la Terre Mère, cette merveilleuse planète qui m'accueille pendant cette incarnation. Les Druides et les Chamans le savent. Elle arrive à mes pieds passe par le coeur et ressort par les mains. **Le Cœur est le lieu de rencontre de la Terre et du Cosmos pour la Guérison, pour l'Amour, pour l'Écriture, pour l'Art.** *Selon les écritures anciennes de l'Inde le Prana est une énergie vitale universelle qui imprègne tout, et que les êtres vivants absorbent par l'air qu'ils respirent. Prana signifie: souffle vital; fluide vital dans le corps; énergie nerveuse; principe de vie; force de vie, substance de vie; force infinie et omniprésente qui se manifeste dans l'univers; force cosmique qui agit sur lâkasha (Livre de Vie, Mémoire Universelle) pour créer l'univers.*

(Wikipedia.org)

Les blocages emmagasinés dans les chakras obstruent la libre circulation de l'énergie créatrice

Pourquoi j'insiste sur le fait qu'écrire c'est organique, biologique, anatomique? Les fameux blocages ne sont pas que dans la tête. Ce n'est pas la tête qui écrit, c'est le corps. **Les blocages sont emmagasinés dans ma structure énergétique, mes chakras, mes centres d'énergie, mes cellules.** Le mot chakra veut dire «Roue». Une roue tourne comme l'eau au moulin. Lorsqu'elle est en mouvement, elle fait monter et descendre l'énergie. Dans mes chakras et mes cellules se retrouve la majorité des blocages. Je dois en prendre conscience. Voici quelques-uns des blocages emmagasinés dans les chakras et les cellules: mémoires de l'enfance ou de l'adolescence, mémoires de cette vie-ci ou d'autres vies, croyances limitatives, situations non résolues, traumatismes non libérés, émotions cristallisées, autres.

Des mémoires de cette vie actuelle qui n'ont pas été libérées ni guéries restent présentes dans mes chakras et mes cellules. Je peux avoir la mémoire d'une gifle que j'ai reçue à 13 ans, et qui est restée coincée dans mon genou droit, par exemple. Dans mon genou droit, il y a donc une situation à libérer et à guérir, puisqu'elle peut empêcher l'énergie de monter librement de la Terre à travers mon corps. Je peux avoir emprisonné une mémoire d'humiliation dans mon coude gauche. Si l'inspiration circule dans mon bras gauche, elle peut rester coincée dans le coude ou encore colorer mon écriture de ce qu'elle contient.

Les mémoires de vies passées. Si dans une autre vie, j'étais oracle, prophète, guérisseuse, chamane, et autres, il y a de fortes chances que j'aie été persécuté, décapité, torturé, brûlé sur le bûcher. J'ai peut-être déjà été brûlé sur un bûcher parce que j'écrivais ou que je canalisais? Nous sommes revenus collectivement, depuis la moitié du XXe siècle, guérir ces mémoires et ces blessures, individuelles, collectives, planétaires. La canalisation peut avoir été bloquée même si ce ne sont pas des mémoires d'écriture. Elles sont présentes dans mes cellules. Elles arrêtent le mouvement de transmission et inhibent la créativité.

Les **croyances** viennent en général de cette vie présente, bien qu'elles puissent aussi provenir de vies passées. Je les accumule en moi. Souvent, elles sont transmises par mes ancêtres, ma généalogie et je les fais miennes.

L'enfance et l'adolescence sont nourries de croyances limitatives à mon sujet, croyances que j'ai acceptées de mon environnement. Je les ai acquises de ma famille, mes parents, mon école, ma société, mes amis et autres. Je les ai faites «miennes». Lorsque je commence le processus d'écriture, des voix à l'intérieur de moi les répètent. À force de me faire répéter *«Tu es folle»*, j'ai remplacé le Tu par le Je, *«Je suis folle. Je ne suis pas bonne, je perds mon temps et je n'arriverai à rien.»* Lorsque je commence à écrire, la croyance s'installe. *«Est-ce que je vais y arriver?»* Si j'accepte cette croyance, je me l'approprie et elle déteint dans tous les espaces de ma vie. Parfois, je ne les entends pas, mais elles sont bien là, cachées dans mon inconscient. *«Je ne peux pas écrire, c'est réservé aux écrivains.»* J'ai appris à catégoriser les gens. Je me défais de ces croyances emmagasinées dans mes cellules. Je les déterre, les regarde objectivement et m'en détache.

La force des croyances chez les Peuples autochtones

J'ai déjà fait du travail thérapeutique et libéré plusieurs de ces mémoires et de ces croyances, mais il reste des couches plus profondes. Il reste des croyances au sujet de la créativité et de ma créativité. Par exemple: *«Je ne suis pas un écrivain, un artiste, un médium, un guérisseur. Seuls les écrivains savent écrire, les artistes dessiner, les médiums canaliser, les guérisseurs guérir.»* Ce sont des croyances. Tout le monde est capable de canaliser, écrire, dessiner, guérir. Il me suffit d'observer les Peuples de la Terre, les autochtones de toutes les cultures: Amérindiens, Africains, Aborigènes, Peuples d'Amérique Latine et du Sud, Polynésiens, et autres. Ils sont tous capables de broder, de créer, de peindre, de dessiner, de sculpter. Ils ne se posent pas la question: *«Est-ce que je suis capable?»* Ils décorent leurs huttes, leurs tipis, leurs yourtes, leurs cavernes. Ils agissent. Tous savent coudre, guérir, chanter, danser. Pourquoi le font-ils? Ce ne sont pas tous des artistes et des guérisseurs. Tout simplement, ils n'ont pas reçu la croyance qu'ils ne peuvent pas le faire. Ils ont hérité de la tradition qui leur dit qu'ils peuvent tout faire naturellement, si le besoin se présente. Ils ne sont pas limités par cela. **Ils existent dans la danse de la vie.**

Le corps, le cerveau et l'eau: des conducteurs

Dans les chakras, mes centres d'énergie, j'ai aussi emmagasiné des **émotions** cristallisées ou refoulées, par exemple, une peur dans les mains. Alors, lorsque j'essaie d'écrire, j'ai peur. Je me suis brulé les mains. J'ai emmagasiné des émotions ou des **traumatismes**. Si je n'ai pas fait un travail thérapeutique ou de libération énergétique, même si j'excelle dans mon métier, lorsque je passe à un acte créateur dans la vie, l'émotion des chakras refait surface. Les émotions qui n'ont pas été guéries et libérées se sont cristallisées. Des émotions coincées à l'intérieur de moi créent des murs et des forteresses. Les traumatismes qui n'ont pas été libérés se logent aussi dans le corps. Il peut aussi s'agir d'un accident grave, d'un abus, d'une maladie. Le corps est constitué de 75% d'eau et le cerveau de 85% d'eau. La Terre, en terme de surface, est aussi constituée de 75% d'eau. Comme l'eau, le corps est conducteur. Il est conducteur des croyances, mémoires, émotions, doutes, traumatismes, aspirations, rêves, visions, intentions, etc.

Le cycle de la poule et de l'œuf Tout ce qui est en Haut = Tout ce qui est en Bas

L'inspiration de l'écriture monte et descend à travers moi, comme un orgasme, et passe par tout le corps. D'où l'importance de me libérer. Je ne peux pas tout libérer d'un coup, mais en prenant conscience et par certains exercices d'écriture, je vais continuer à libérer. Je peux être inspiré, même avec des blocages présents en moi. **Parfois, je deviens canal malgré moi**, avec ou sans blocages, parce que l'énergie est tellement forte qu'elle passe. Ceci est particulièrement vrai des «porteurs de messages» qui ont des personnalités insupportables, mais qui livrent des messages d'une grande portée planétaire. C'était sûrement la réalité des prophètes. Imaginez la personnalité d'un Abraham, Moïse, Jean le Baptiste!

C'est la même chose avec la Canalisation, la Guérison et l'Écriture inspirée. Je sais qu'il y a des choses à libérer, mais si j'attends d'être libéré pour le faire, je peux attendre 90 ans. Il vaut mieux passer à l'action maintenant, même avec mes blocages, car l'énergie aussi amène une ouverture. C'est comme un **voyage initiatique** en Égypte, en Inde, en Amazonie, en Birmanie ou ailleurs. Le voyage, l'inconnu, le choc culturel amènent une ouverture à la spiritualité et une expansion de conscience. L'énergie travaille aussi à ouvrir. Je regarde les blocages avec conscience et

réalisme et fais ce qu'il y a à faire pour les libérer. Il existe plusieurs techniques pour libérer mes centres d'énergie. Plus je travaille sur moi à me libérer, plus j'ouvre mon canal et mes circuits, plus l'énergie circule. Plus mon canal médiumnique est clair et libéré de mes émotions, mes traumatismes ou mes vies passées, mieux l'énergie circule. C'est le travail d'une vie. Je ne crois pas aux miracles, où l'on me promet de me libérer de mon karma en une seconde. À moins de rencontrer un vrai grand maître, un avatar. Par contre, après une telle rencontre, je peux me retrouver libéré, mais il se peut que je ne sache plus comment vivre mon humanité.

Lorsque je commence à canaliser, je reçois l'énergie et je la transmets par l'écriture. Elle peut être colorée par mes problèmes. En même temps, si c'est une énergie pure et intègre, qui vient en direct de la Source, des Anges ou de mon Moi supérieur, elle va faire le travail de libération. **Plus je canalise, plus je me libère, plus je fais sortir mon ombre.** Si je ne suis pas allé dans mon grenier ou mon sous-sol depuis 25 ans, lorsque je mets la lumière, la première fois, c'est le capharnaüm, le chaos, les toiles d'araignée, le désordre. Je fais le ménage. C'est la même chose pour moi. Mon corps est un Temple. Je fais ce qu'il y a à faire pour l'assumer.

La lumière, l'énergie, les connaissances, entrent dans mon Corps-Temple. Il porte ses traumatismes et ses blessures, sinon je ne serais pas ici sur Terre, je ne serais pas incarné, je serais un Ange. Lorsque je commence à écrire, la première émotion qui sort de mon corps peut être la tristesse, un regret, une immense colère, une rage. Une fois que c'est exprimé et reconnu, je me sens soulagé et mon corps devient vraiment un Temple. Je peux alors laisser couler ce qui vient, il n'y a plus d'ego pour bloquer le passage. Mais il peut revenir le lendemain pour m'empêcher de chômer. C'est pour cela que je peux avoir peur. Certains médiums font de faux pas, car ils transmettent plus d'ego que de réalité ou de vérité dans leur canalisation. Plus le canal est libéré, même s'il a une forte personnalité, plus il est capable d'arriver à laisser sortir ce qui est pur et lumineux. Ceci amène le discernement, la capacité de reconnaître ce qui est vrai de ce qui n'est pas vrai. Canaliser passe par les organes du corps physique.

Le passage à l'acte créateur

Il en va de même avec les livres. J'en ai écrit et publié 17. Si j'avais attendu de faire un *best-seller*, si j'avais attendu de ne pas avoir une seule coquille, si j'avais attendu que ce soit parfait, si j'avais attendu d'être célèbre, si j'avais attendu de jouer au golf avec un célèbre éditeur ou distributeur de livres, si j'avais attendu une subvention gouvernementale, si j'avais attendu d'être rentière ou millionnaire, je n'aurais jamais rien écrit. Parfois, il suffit de plonger dans la Guérison, l'Énergie, l'Écriture, la Canalisation, l'Océan sauvage des Dauphins, même si on n'est pas parfait et si on a peur. Le processus lui-même, le passage à l'acte, m'aide à m'ouvrir et à me libérer. **Comme un premier saut en parachute.**

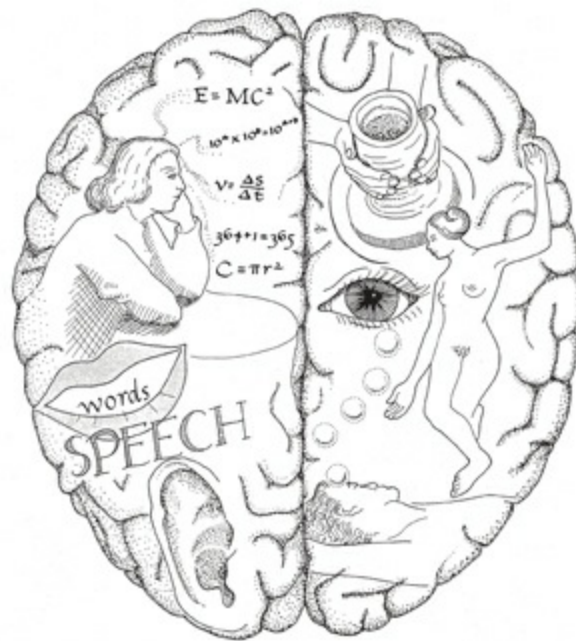
Cerveau gauche main droite - Cerveau droit main gauche

La majorité des gens sont droitiers. Je ne suis peut-être pas conscient de ce que ce fut, autrefois, comme terrible expérience, d'être gaucher. J'ai eu dans mes groupes des personnes qui ont été battues, à coups de tranchant de règle sur la main gauche. Il ne fallait pas écrire de la main gauche, sinon c'était la répression. Comme on a réprimé les roux et les rousses. (Voir «*Rouquins rouquines*», de Francesco Alberoni). Les roux, les rousses, les gauchers, les médiums, les guérisseurs, les clairvoyants, et autres, sont considérés comme faisant partie de **l'oeuvre du diable**. Je porte ces mémoires. Si j'ai été battu parce que j'étais gaucher, ou réprimé, c'est une mémoire importante. Alors, je pratique l'écriture des deux mains. **La main droite** correspond au cerveau gauche, qui est le cerveau rationnel de la logique, de la méthode, de la structure, des mathématiques. Je plonge et écris en alternance de la main gauche et de la main droite. **La main gauche** correspond au cerveau droit, la poésie, les symboles, les métaphores, les rêves, l'intuition, les voyages intérieurs, la fée des étoiles.

J'ai beaucoup cultivé le cerveau gauche. Alors, je pratique des activités pour développer le cerveau droit. Les soins énergétiques et les arts, entre autres. Sans s'en rendre compte, certains droitiers commencent spontanément à manger de la main gauche ou à exercer d'autres activités de la main gauche. C'est la main gauche qui le demande. Serait-elle en train de réclamer ses droits universels? **Le côté gauche** du corps c'est le Yin, le féminin, l'intuitif, la mère, la femme, la réceptivité. **Le côté droit** du corps c'est le Yang, le

masculin, l'action, le père, l'homme, la création. Par contre, pour le cerveau, c'est inversé. En plus des deux principaux hémisphères du cerveau, j'ai aussi, à l'arrière du crâne, le cerveau limbique reptilien (les mémoires anciennes) et au centre du cerveau, le nouveau cerveau, le corps calleux (la supraconscience).

Dans ma société occidentale, jadis, écrire de la main gauche était impossible. Toute ma vie, j'ai activé le cerveau gauche par la main droite. Il a fallu faire des efforts ou avoir des talents spécifiques qui se sont développés pour activer le cerveau droit. Ma vie et mon corps sont axés sur un côté. En ce moment, des changements s'opèrent grâce à l'ordinateur qui utilise les deux mains donc les deux cerveaux. C'est un des aspects positifs du réseau internet. D'autres parties du cerveau sont en train de se développer. Même dans le meilleur des cas, Einstein par exemple, n'utilisait que 12% de ses capacités cérébrales. **Nous faisons piètre image à côté des dauphins et des baleines qui utilisent 100% de leurs capacités cérébrales.**



Le Nouveau Cerveau

À l'avant de ma tête, en haut du front, à la racine des cheveux, j'ai accès aux deux lobes frontaux du cerveau où se trouvent les chakras antennes des cornes, de la corne de la licorne et du sonar des dauphins. À l'arrière du

crâne, en haut de la nuque, derrière le chakra de la Lune à l'occiput, les deux lobes pariétaux de l'ancien cerveau limbique, reptilien, celui qui contient des mémoires lointaines, instincts de survie, etc. Puis au centre, le plus important, le corps calleux, le troisième cerveau, le cerveau interhémisphérique de la **nouvelle conscience** qui favorise l'équilibre Yin-Yang, rationnel-non rationnel, etc. C'est le nouveau cerveau des psychiques, des médiums, des clairvoyants, des clairaudients, semblable à celui des dauphins et des baleines; le supramental selon Sri Aurobindo, la supraconscience selon Satprem. Je suis amené à développer le nouveau cerveau où se produisent tous les processus psychiques. Lorsque je reçois l'information par mon canal et mon chakra couronne, elle va au coeur en passant par le cerveau (couronne, conscience). Dans ma culture, depuis ma naissance, l'énergie passe presque exclusivement à gauche. Cela change avec la venue des **enfants arc-en-ciel et des êtres cristal**. Je développe les deux côtés par divers moyens: l'Antigymnastique, le Tai-Chi, le Yoga, l'écriture alternée main droite main gauche, la peinture inspirée, etc. Ceci afin d'éveiller ce qui est enfoui.

Les corps subtils et le champ aurique

Mon corps physique est entouré d'un champ aurique constitué de corps subtils, comme les «poupées russes». Le nombre de corps subtils varie selon les écoles et les perceptions. Plus mes chakras sont développés verticalement, plus mon cocon aurique prend de l'expansion. Les clairvoyants les voient et voient ce qu'il y a à débloquent. Je ne suis pas seulement un corps physique. Je suis entouré d'une boule d'énergie qui me touche et m'influence. Si mon corps émotionnel porte des blessures, elles me touchent aussi au niveau organique. Plus je guéris et libère ces émotions, plus mon corps physique se sent bien et plus j'ouvre les canaux de circulation pour l'expression créatrice. Il est bien connu que la maladie arrive lorsque la cause est descendue au plan physique. Donc en traitant la cause, je traite la maladie.

Les fréquences du cerveau

À l'état de veille, mon cerveau vibre en ondes Bêta (14 à 21 cycles/sec.). Lorsque je ferme les yeux pour méditer, le cerveau est en ondes Alpha (7 à

14 cycles/sec.). La nuit, j'accomplis un cycle de 90 minutes, de Bêta, à Alpha, à Thêta (4 à 7 cycles/sec.), le sommeil léger. Je peux me rendre en ondes Delta (4 cycles/sec.), le sommeil profond, qui se rapproche du Coma et de la Mort. Si la fréquence monte, je vais aller vers la surexcitation, l'épilepsie, la folie, etc. Si elle descend, je vais vers le coma. Le cerveau fait partie du processus de l'expression créatrice de l'écriture. Il fait partie du corps. Je ne dois pas l'amener vers les extrêmes. La relaxation, la visualisation, l'imagerie et la méditation aident à faire un équilibre entre les deux hémisphères et à l'amener entre Bêta et Alpha. Je dois tenir compte de tous ces aspects pour le processus d'écriture.



ÉTAT	VIBRATIONS / SEC.
Folie - Drogues - Alcool	35*
Épilepsie	30 - 35
Surexcitation	25 - 28
ONDES BÉTA	21
ONDES ALPHA	14
ONDES THÊTA	7
ONDES DELTA	3.5
COMA	1/4

* Les cycles du sommeil de Bêta à Delta sont d'une durée de 1 h 30.

Écriture inspirée: «Le Témoin»

*«Avec Amour Infini votre Âme transcendante vous guide vers votre
Destin Chaque jour vous croisez un Témoin, reflet d'un aspect de
votre âme Tel un miroir entouré d'Or Vos vies sont un Mandala créé
jour après jour le long du Chemin Assemblé par la Magie du Destin
Vous admirez de temps à autre la Beauté du Tout Le Tableau Sacré,
Manifestation de votre Oeuvre avec le Divin Vous êtes remplis de
Simplicité et de Gratitude, fascinés et bénis Par l'Harmonie
rayonnante des Couleurs pures de votre Portrait Divin»*

(Sarah Diane Pomerleau, extrait de «Venus Blues», 18 avril 1993)

Libérer les blocages à l'Inspiration et à l'Écriture inspirée

Melpomène, la Chanteuse, muse du Chant

«Si, pour une seule journée, chacun mettait de côté ses animosités et ses motivations égocentriques, le monde serait transformé. Voilà le pouvoir des âmes lorsqu'elles agissent ensemble.»

(Extrait d'une entrevue de Ruth Montgomery, par Michael Peter Langevin, pour Magical Blend, a Transformative Journey)

Les étapes de Guérison par l'Écriture inspirée

L'Écriture inspirée est aussi un **acte de Guérison** qui passe par certaines étapes. La réceptivité Yin (s'ouvrir et recevoir les transmissions), la manifestation Yang (écrire), la lecture (s'exprimer), le partage (communiquer) et le rayonnement (être).

Développer et équilibrer les deux hémisphères du cerveau et les deux mains.

Lorsque je suis droitier, je suractive le cerveau gauche donc j'ai besoin d'activités cerveau droit pour m'équilibrer. Ma main gauche ne travaillant pas assez, alors il a fallu que je développe les activités cerveau droit par la visualisation, la clairvoyance, la médiumnité, la guérison énergétique et

autres. C'est ainsi que j'ai jumelé à mon travail cerveau gauche, au Ministère de la Défense Nationale du Canada (!), des activités d'Écriture inspirée et autres. C'est au cours de ces années de travail, dans un milieu militaire, que j'ai écrit mon premier roman initiatique, «*De la Porte blanche à l'Île de Mû*».

Lorsque je pratique l'Écriture inspirée, je fais travailler mes deux mains, donc mes deux cerveaux.

Pour certains, la main gauche, donc le cerveau droit, aide à déloger des mémoires de vies passées. Il y a peu de vrais ambidextres. Si je connais des gauchers, j'observe leur personnalité, leur attitude, leur comportement. C'est un exercice révélateur. Le gaucher développe davantage son cerveau droit. Pour s'équilibrer, le droitier peut être attiré par des activités plus énergétiques, plus réceptives, telles la visualisation, la guérison énergétique, l'art et autres. Alors que le gaucher peut être attiré par des activités plus techniques. Ce sont deux mondes distincts que je tente de réconcilier en moi. La différence est nettement visible entre les deux mains. Pour l'écriture inspirée j'alterne de plus en plus l'utilisation de mes deux mains. J'utilise des stylos qui glissent bien sur le papier, car si j'ai des crayons non fluides, je vais aussi crisper l'inspiration. Des émotions peuvent monter, qui ont besoin d'être libérées, durant ce processus de la main non dominante. La première fois que j'écris de la main gauche ou non dominante, mon enfant intérieur ressurgit. Je dois m'attendre à des surprises: écrire dans une autre langue, écrire de droite à gauche, par exemple.

Exercice «Une carte de Tarot»

Pour affronter mes doutes et mes peurs quant à l'écriture des deux mains, je prends une carte de Tarot au «hasard». (*Ici, j'ai utilisé Le Tarot Zen, de Osho Rajneesh, Éditions du Gange*). J'observe la Carte que j'ai prise. Je laisse la carte me parler. J'écris ce qui monte de la main droite et ensuite de la main gauche. Je ne compare pas. Il n'y a pas de prix littéraire à gagner. Je peux aussi utiliser les boules chinoises pour développer les deux mains. Ou peindre des deux mains pour développer les deux hémisphères du cerveau.

Exemples d'Inspiration provenant du Tarot

P: Carte **Isolement** (Les Nuages, Mental, 3):

Main gauche: C'est triste d'être isolé, mais j'ai besoin d'être isolé. Main droite: L'isolement est nécessaire pour se retrouver et parler à son âme. Je suis bien dans l'isolement.

P: Carte **La paresse** (L'Eau, Émotions, 9):

Main droite: Je piétine sur place, j'ai des connaissances et je ne les applique pas. Rien n'aboutit. Main gauche: Je veux faire du Tarot, de la Voyance, du Reiki. Le 9 m'enseigne à méditer et à apprendre.

P: Carte **Le Créateur** (Feu, Action, Roi):

Main droite: *«Centre-toi dans ton Hara, vide ton cerveau en continuel fonctionnement, fais le vide plein.»*

Sarah: Le langage du Tarot est déjà celui des guides, car vous venez d'écrire un de leurs messages.

Sarah: Carte **La Guérison** (Eau, Émotions, Roi):

Main droite: La guérison, et oui, faire face à la guérisseuse. Hier, j'ai perdu mes lunettes neuves chez des amis. Qu'est-ce que je ne veux pas voir? Je reviens d'un stage aux USA où je suis allée apprendre une technique de guérison par les mains, La Reconnexion du Dr. Eric Pearl. J'ai déjà étudié d'autres techniques de Guérison mais je ne m'en sers pas assez (Reiki, Guérison spirituelle angélique, Harmonisation énergétique, etc.)

Main gauche: Mains de Guérison, me revoici, dire oui à ce qui est. Le Sceau de Salomon au niveau du Cœur. En Reconnexion, on travaille aussi avec le Sceau de Salomon. Cette carte est la réponse à ce que je ne veux pas voir: la guérison et la guérisseuse. (J'ai écrit ceci le 26 août 2007. Depuis La Reconnexion, j'ai repris activement mes activités de Guérison énergétique.)

Exercice «Mes motivations et mes intentions»

Il y a sans doute 30-40-50 ans ou plus que je n'ai pas utilisé la main gauche (ou la main non dominante) pour écrire. La «tuyauterie» du bras gauche est peut-être un peu moins au point pour les droitiers. Et l'inverse pour les gauchers. Plus j'utilise ma main gauche (ou non dominante), plus je prends conscience de certaines choses: de la colère, d'une croyance à mon incapacité, d'une partie inconnue de moi, de la déstructuration, des blocages, de l'impossibilité, des blessures du passé chez l'enfant et l'adolescent, des trésors enfouis, des mémoires d'écriture dans une autre langue, d'une guérison, d'un message inattendu des guides, des secrets, des parties de moi que je ne connaissais pas et bien d'autres prises de conscience.

Je m'installe confortablement, cahier et stylo en main. Je ferme les yeux et me recentre. Je respire. Je laisse tout de côté, le soleil, les nuages, le mental, les doutes, les peurs. Je me centre dans le cœur. Quelles sont mes motivations et mes intentions face à l'écriture inspirée? Je réponds à cette question en écrivant de la main dominante une ou deux phrases. Puis je continue et écris une ou deux phrases de la main non dominante même si je grince des dents. Je m'écoute et me centre sur mon ressenti lorsque j'écris de la main non dominante. **L'important c'est d'écouter ce qui monte.** Je ne répète pas ce que j'ai écrit de la première main. Je me permets de vivre l'expérience sans oublier que c'est un processus organique. Lorsque j'ai terminé, je relis mes phrases pour voir les différences entre les deux mains. Je prends conscience de l'automatisme de la main dominante (qui est plus souvent la main droite). J'observe ce qui montait en moi en écrivant de la main non dominante (qui est plus souvent la main gauche): *«Je ne suis pas capable, je ne suis pas bon(ne), c'est laid, j'écris mal.»* Souvent, la main gauche, c'est la main de l'enfant intérieur.

Ces parties inconnues en moi

Lorsque je dis que je ne me reconnais pas en écrivant de la main gauche, en réalité je me sens avec une partie inconnue de moi. Au début, lorsque j'écris de la main gauche, je dois me relire. Je réécris de la main droite, ou en caractères d'imprimerie, pour m'en souvenir pendant que c'est frais. L'Écriture inspirée passe par l'Écriture de Guérison. Lorsque je me sens mal à l'aise, perdu, pas moi-même, je me souviens qu'**un des buts des exercices est de me déstructurer.** Durant la pratique de l'écriture inspirée, au début, je

passé du temps à déterrer les vieilleries et ensuite je passe du temps à canaliser, écrire, laisser circuler l'inspiration, transmettre les messages des guides. Je fais ressortir les blessures de mon passé de la main non dominante. L'enfant et l'adolescent intérieurs m'amènent à mes croyances. **Des trésors enfouis remontent de la main gauche, comme dans les tombes des Pharaons en Égypte.**

Ouranos et l'origine du mauvais augure que représentait la main gauche

*«Ouranos personnifiait le ciel. D'après la Théogonie d'Hésiode, Ouranos était le fils de Gaïa (la Terre-Mère) qui s'unit à lui pour engendrer les Titans, les Cyclopes, les Géants, et un grand nombre de dieux. Mais il haïssait ses enfants. Il jeta ses enfants révoltés, les Cyclopes, dans le Tartare, sombre lieu du monde souterrain, qui se trouve aussi éloigné de la Terre que la Terre l'est du Ciel. Si on y jetait une enclume, elle mettrait **neuf jours** pour en atteindre le fond. Pour se venger, la Terre-Mère persuada les Titans d'attaquer leur père. C'est ce qu'ils firent, sous la conduite de Cronos, le plus jeune des **sept**, qu'elle arma d'une faucille en silex. Ils surprirent Ouranos dans son sommeil, et ce fut avec la faucille en silex que l'impitoyable le châtra; s'emparant des organes génitaux **de la main gauche (qui a été depuis lors de mauvais augure)**, il les jeta, ainsi que la faucille dans la mer. Certains auteurs font naître Aphrodite à partir de cette mutilation.»* (Mythologica.fr)

Souvenirs de l'école et de l'apprentissage

Lorsque je me retrouve en situation d'apprentissage, dans un cours de développement personnel, par exemple, ou un stage d'énergétique, de guérison, de spiritualité, d'astrologie, **je revis inévitablement des mémoires du temps où j'étais à l'école**, en salle de classe, enfant ou adolescent. Je redeviens étudiant, écolier, face à un professeur et face à un groupe. Toute la dynamique lourde et compétitive du milieu scolaire refait surface. J'ai souvent le rôle de redevenir l'enseignante, celle sur laquelle les étudiants refont les projections père-mère-enseignant-figure d'autorité. Et la fameuse projection du Transfert et Contre-transfert. Même si je suis entre adultes, je

revis ces rôles passés. Je le sais, car je les revis moi-même, lorsque de temps à autre je vais suivre un stage avec un autre enseignant. **Je crois que tous les enseignants devraient redevenir étudiants de temps à autre, c'est très instructif.** Même ceux et celles qui croient détenir la vérité, donc qui croient n'avoir plus rien à apprendre de qui que ce soit.

Que je le veuille ou non, il y a un retour, même si ce n'est pas un cours scolaire, de ce que j'ai vécu à l'école. Une remontée plus ou moins heureuse de mémoires: compétition, performance, concours, obéissance, comparaison, rébellion, ou autre. Tout ce que j'ai vécu à l'école ressurgit même dans un cours énergétique. Je m'observe et constate que j'ai parfois des comportements inattendus. **Se retrouver en groupe, c'est souvent se retrouver dans une salle remplie de miroirs.** Plus le rejet est fort, plus il reflète la non-acceptation de certains aspects de soi. En 2007, je suis allée suivre les cours du Dr. Eric Pearl, *«The Reconnection»*, à Nashville, Tennessee, aux USA. J'ai retrouvé mon adolescente rebelle pendant 6 jours et la folie de l'adolescence. J'ai revécu l'adolescente que j'étais à l'école secondaire: critique, rebelle, juge, délinquante, et autre. Je me suis fait prendre à mon jeu, mais je le savais. Et surtout, je me suis bien amusée.

Voici un exemple de conditionnement, vécu durant l'Exercice *«Les Cercles et les Associations»*. Une personne me demande : *«Est-ce qu'on peut transformer un mot?»* Elle demande l'autorisation à l'enseignante, c'est-à-dire, à moi. J'ai 60 ans et elle aussi. Nous venons de revivre une situation scolaire. Elle n'a pas besoin de mon autorisation pour transformer un mot. Le système d'autorité scolaire me suit, me limite, me fait me comparer aux autres, tant à l'école que dans la société.

Mémoires de situation scolaire

Lorsque je dis, *«Je n'ai pas compris l'exercice, ça doit être mon mental qui me joue encore un tour. Je ne me sens pas à la hauteur»*, j'entre dans mon propre jugement. Je dois alors prendre conscience qu'il n'y a plus de compétition, de performance, d'examens à passer. Je vis des expériences, c'est tout. Tous mes apprentissages sont en lien avec ma façon d'être, développée dans le passé. Mes peurs remontent. **Écrire, c'est aussi revivre l'école.** La peur d'être jugé non compétent, de rencontrer un échec. Lorsque

je ne suis pas ce qui est demandé, je ne suis pas les consignes et je me dis «*Je ne suis jamais comme les autres*». Je crois être le seul à ne pas suivre la norme. Tout me ramène à l'école et à la peur de déroger à la norme, au statu quo. Écrire, même par écriture inspirée, fait remonter les souvenirs de l'école.

Voici un exemple de ce que j'ai fait pour les dépasser. J'ai été jugée comme «folle» toute mon enfance (en réalité toute ma vie), alors un jour j'ai décidé de le devenir vraiment. Lorsque j'ai écrit, avec l'intention de le publier, mon premier vrai livre en 1996, «*L'Au-d'Ici vaut bien l'Au-delà*», c'était une question de vie ou de mort. Si je ne l'écrivais pas, je mourais. Je me suis isolée pendant un mois et demi et j'ai écrit 16 heures par jour. J'ai refusé d'envoyer mon manuscrit à des éditeurs, d'attendre, d'être jugée, corrigée. Alors, j'ai créé ma propre maison d'édition et je me suis publiée moi-même. Ensuite, je suis allée signer des contrats de distribution en Europe et en Amérique. Puis j'ai édité d'autres auteurs. **C'est l'enfant en moi et l'adolescente rebelle qui m'ont poussée à l'action** et m'ont dit «*Tu as été brimée et écrasée, maintenant personne ne va te dire quoi que ce soit et t'empêcher de publier ton œuvre.*» Je suis allée très loin et ça m'a coûté très cher pour me tenir debout. Mais il fallait que je le fasse. **Nul ne peut grandir à l'ombre d'un autre.** Depuis 2007, je termine un cycle. **L'adolescente rebelle en moi** est en voie de guérison. Je la remercie infiniment. **Elle m'a permis de passer de la survie à la vie.** Je choisis à présent de proposer certains de mes droits d'auteur, de faire confiance à l'Univers et de faire éditer mes ouvrages par d'autres éditeurs (*Les Éditions ATMA internationales* et *Les Éditions des 3 Monts*). Je me suis prouvé ce que j'avais à me prouver en étant éditrice pendant 15 années. Mais rassurez-vous, vous n'avez pas besoin de créer une maison d'édition pour reprendre votre pouvoir.

Exercice «Les mémoires de l'école»

Je me centre et me remémore comment je me comportais à l'école. Quelle était mon attitude? Comment étais-je perçu? Traité? Qu'est-ce que j'aimais? Qu'est-ce que je n'aimais pas? Étais-je compétitif? Est-ce que je réussissais facilement? Avais-je confiance en moi? Comment est-ce que je réagissais face à l'échec? Quelle était mon attitude face aux enseignants? Quelle est l'influence de mon passé scolaire sur mon comportement dans un atelier ou un stage non scolaire? Je réponds en alternance des deux mains.

La chanson de feu Danielle Messiah «De la main gauche»

Je lis les paroles de cette chanson ou idéalement j'écoute cette chanson et je la réécris de la main gauche. Ou encore, après avoir lu ou écouté cette chanson, je me prépare à écrire une dernière strophe de 4 lignes de la main gauche ou de ma main non dominante.

*Je t'écris de la main gauche, Celle qui n'a jamais parlé
Elle hésite, est si gauche Que je l'ai toujours cachée
Je la mettais dans ma poche Et là, elle broyait du noir
Elle jouait avec les croches Et s'inventait des histoires
Je t'écris de la main gauche Celle qui n'a jamais compté
Celle qui faisait des fautes Du moins on l'a raconté
Je m'efforçais de la perdre Pour trouver le droit chemin
Une vie sans grand mystère Où l'on se donnerait la main
Des mots dans la marge étroite Tout tremblants qui font des dessins
Je me sens si maladroite Et pourtant je me sens bien
Tiens voilà, c'est ma détresse Tiens voilà, c'est ma vérité
Je n'ai jamais eu d'adresse Rien qu'une fausse identité
Je t'écris de la main bête Qui n'a pas le poing serré
Pour la guerre elle n'est pas prête Pour le pouvoir n'est pas douée
Voilà que je la découvre Comme un trésor oublié
Une vie que je recouvre Pour les sentiers égarés
On prend tous la ligne droite C'est plus court, oh oui, c'est plus court
On ne voit pas qu'elle est étroite Il n'y a plus de place pour l'amour
Je voulais dire que je t'aime Sans espoir et sans regrets
Je voulais dire que je t'aime, t'aime Parce que ça semble vrai*

À votre tour, écrivez une dernière strophe de 4 couplets.

Exercice «Les Cercles et les Associations»

(aussi nommé par les participants: «La Grappe» ou «L'Arbre des mots»)

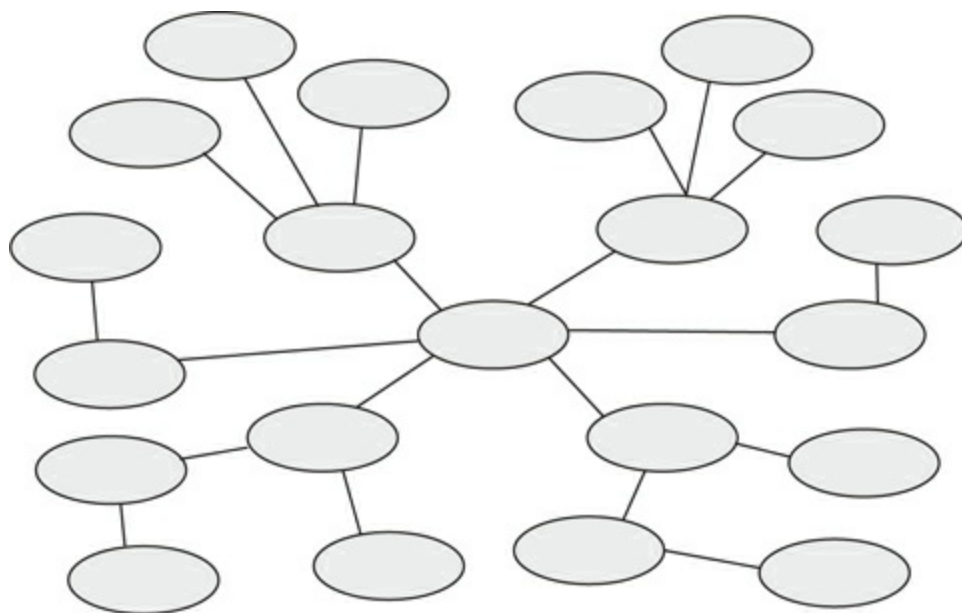
Cet exercice peut servir si je suis en panne sèche d'écriture ou en manque d'inspiration pour la canalisation. Il permet d'exercer la main gauche et la

main droite. L'écriture inspirée, ce n'est pas un concours littéraire. **J'ouvre les canaux** de la main gauche ou non dominante. Comme on le fait en Guérison énergétique. Avant chaque formation de Guérison énergétique, j'éprouvais des douleurs immenses aux bras, aux mains, aux jambes et aux pieds. Lorsque le stage débutait, c'était terminé.

Je prends une feuille de papier. Au centre je dessine un cercle. Je me concentre et écris spontanément un mot. Je continue à dessiner des cercles reliés entre eux par une ligne. Une douzaine au moins. Idéalement 6 cercles à gauche et 6 cercles à droite. Dans chacun, j'écris un mot, au fur et à mesure que je dessine de la main dominante. S'il me manque des mots, je les écris de la main gauche ou non dominante. Je veille à être spontané. Lorsque j'ai terminé, j'écris une ou deux phrases de la main dominante. J'ajoute des verbes. Puis je reprends les mots et j'écris une ou deux phrases de la main non dominante. J'observe ce qui monte de la main gauche, du bras gauche, du cœur, de la partie Yin féminine, de l'enfant intérieur, de l'adolescent intérieur, tout ce qui est moins utilisé, donc qui n'a pas eu la chance de s'exprimer. Je ne cherche pas à écrire des phrases logiques. Elles peuvent aussi être irrationnelles. **Je n'oublie pas de sourire et de respirer.** L'enseignant(e) propose et Dieu dispose. Je ressens ma main non dominante. Je m'assure de pouvoir me relire.

Variante de cet exercice

J'écris, de la main droite, dans les cercles à droite des mots qui me viennent spontanément, sans réfléchir, qui peuvent ou non être en lien avec le mot central. Ensuite, je fais la même chose dans les cercles à gauche, de la main gauche. Lorsque j'ai écrit au moins 13 mots dans les cercles, incluant celui du centre, j'écris 2 phrases ou plus. Une ou deux de la main droite, utilisant tous les mots écrits dans les cercles de la main droite, incluant celui du centre. Une ou deux de la main gauche, utilisant tous les mots écrits dans les cercles de la main gauche, incluant celui du centre.



L'importance de lire à voix haute et de partager mes écrits

Il est important de lire à voix haute, devant un public, mes phrases écrites. À défaut d'un auditoire, je lis mes textes à voix haute et je les enregistre, puis je m'écoute. **Écouter sa propre voix est une expérience initiatique et thérapeutique. Elle permet de constater où j'en suis avec l'amour de soi.** Ceci aussi peut faire remonter des mémoires et des émotions de cette vie présente et de vies passées (*une vie d'Oracle où j'ai été assassiné, par exemple*). L'exercice peut me faire prendre conscience de mes croyances face à ma créativité, à mon estime de moi-même, acquises durant l'enfance et l'adolescence. Il n'est pas rare que les personnes soient émues durant la lecture de leurs phrases. Parfois, des souvenirs remontent, des situations de répression de la communication et de l'expression de soi par la parole, non seulement par l'écrit. Je n'oublie pas que l'écriture est un processus organique. L'Inspiration passe par la bouche et la gorge (*expression de soi et créativité*) avant d'atteindre le cœur puis les bras et les mains. **Si les yeux sont le miroir de l'âme, la voix est le miroir de mon pouvoir personnel.** Le partage de mes écrits et transmissions est important pour me reconnaître moi-même et nous reconnaître entre nous. **Dire et lire, c'est magique. Cela active les chakras de la bouche et apporte les bienfaits de la parole.** Lire pour soi, en silence, n'est ni dangereux ni compromettant. Mais lire à voix

haute ou devant les autres, c'est compromettant... et dangereux... L'écriture est un processus organique de connexion entre les parties de soi et les centres d'énergie. Le centre de la clairvoyance est relié au centre de la création.

Exemples d'associations

Je remarque la différence entre deux phrases qui utilisent les mêmes mots. Les deux textes sont différents. Le but de cet exercice est de sentir que l'on développe les deux côtés du cerveau. Les textes sont intéressants, mais l'objectif n'est pas de faire de jolies phrases. Il peut arriver que j'aie des surprises de la main gauche ou non dominante, entre autres, écrire dans une autre langue que le français ou l'anglais. La main gauche porte moins de limites que la main droite. Je dois me préparer aux surprises.

P: Main droite: **Au centre, le mot Écrire.** Écrire un livre pour enfants, soit des contes initiatiques, des biographies, des histoires de vies.

Main gauche: Écrire une nuit, en regardant la fleur étoile de la géométrie sacrée, brillant dans les grilles énergétiques.

P: Main droite: **Au centre, le mot Vie.** L'amour de l'enfant pour la vie se traduit en termes de santé, de joie, de chance et de succès. Main gauche: Mon histoire d'hier comme de demain, au plus profond d'elle, se trouve le double de la Clé de Vie.

Sarah: Deux exemples contrastants, main droite, main gauche. Vous l'avez expérimenté de façon organique. De la main gauche, au début, vous avez senti que c'était de la copie et ensuite de l'inspiration. De la main droite, plus terre-à-terre, de la main gauche, plus poétique. C'est une constante de la main gauche, vous écrivez de la poésie. C'est le non rationnel qui est exprimé. Cette pratique est à développer, surtout si vous ruminez la croyance «Je n'ai pas de talent pour écrire». Cet exercice fait émerger bien des trésors enfouis.

P: Main droite: **Au centre, le mot Mot.** Les mots sont magiques et les paroles sur la musique m'amènent au dessin. Écrire des textes sur des tableaux, de la peinture, des couleurs, des toiles. L'amour. Des paysages, des songes et des rêveries pour vivre la Terre sur Terre. Main gauche: La toile

remplie de couleurs que j'aime. L'amour de la Terre, les paysages, songes, rêves et rêveries, dévoilent les mots, les paroles, la musique et 100 textes.

*Sarah: Main droite: **Au centre, le mot Debout.** L'oiseau de passage est au croisement du soleil. Si jamais ses plumes cherchent, il se tiendra debout.*

Main gauche: Debout, ensemble, l'oiseau du passage cherche ses plumes de soleil au croisement de la Terre.

P: Main droite: **Au centre, le mot Esprit.** De mon esprit me vient l'inspiration. Mon âme est ici pour évoluer et parfois je suis fille, parfois je suis garçon. Ma conscience s'élargit de vie en vie et, par amour pour moi, j'expérimente la légèreté en me promenant sur l'arc-en-ciel entre le Ciel et la Terre. Main gauche: dans mon esprit se bousculent des idées, mais j'ai besoin de légèreté pour évoluer. Le Ciel et la Terre sont reliés par l'arc-en-ciel de l'amour.

P: Main droite: **Au centre, le mot Peur.** La peur me paralyse, mais une porte s'ouvre pour moi et la partie est gagnée. Avec le rayon bleu, mon passé éclate. Je veux laisser ma trace. Le travail me pèse, la joie m'enivre et la chance me court après. Main gauche: La peur me paralyse quand mon passé éclate. Mais la joie m'enivre lorsque le rayon bleu et la chance me courent après.

P: Cette personne reçoit des **messages de ses guides plutôt que des phrases.** Main droite: «*Sers-toi de ton intuition. Aie confiance, nous allons te montrer des images. Tu as besoin d'un nettoyage.*» Main gauche: «*Tout est amour, fais confiance et ouvre ton cœur. Nous sommes tes anges, nous t'aimons. Sois à l'écoute, prends le temps de vivre.*»

Sarah: Tu illustres ce que je disais. Ce n'est pas parce que nous avons à nous libérer que nous devons attendre pour faire de l'écriture inspirée. Le processus en soi devient guérisseur. Les conseils qui viennent de tes anges par l'écriture amènent la guérison. Le processus est guérisseur et amène la libération.

Témoignage d'une fausse droitière

«Je suis une fausse droitière. J'ai déjà subi des punitions à cause de ma main gauche à l'école. Je me retrouve enfin, avec ces exercices. Dans ma vie, ces réprimandes ont fait beaucoup de dégâts. Même mon aîné est dyslexique à cause de cela. J'étais la seule différente. Pas comme les autres. Je pleurais. Le tranchant de la règle était insupportable. Tout le monde me regardait. Je cachais ma main sous mon pupitre en classe. J'ai demandé à ma mère de téléphoner à la maîtresse, car elle me battait. Ma mère m'a dit que ce qui se passe à l'école reste à l'école. Personne ne m'a défendue. Ce traumatisme m'a suivie toute ma vie. Je suis très heureuse de retrouver ma main, après autant d'années. Je connais les dégâts occasionnés par cette répression.» En relisant le témoignage de cette personne, je prends conscience que je suis devenue dyslexique depuis que j'ai commencé à canaliser et à me servir de mes dons psychiques: intuition, clairvoyance, clairaudience, clairsenti, guérison énergétique, écriture inspirée.

Écrire à la main

J'expérimente la réception de l'écriture inspirée à la main. Par la suite je peux transcrire les textes à l'ordinateur. Si j'écris tout de suite à l'ordinateur, je n'ai plus le *feeling*, le même esprit. Jusqu'à tout récemment, lorsque j'écrivais un bouquin et que j'avais vraiment envie d'être dedans, j'écrivais à la main. Par la suite, je transcrivais à l'ordinateur. L'écriture, pour moi, est organique. Elle passe par tout le corps. J'expérimente autre chose depuis que j'utilise l'ordinateur portable.

Mieux se connaître

Ces associations peuvent m'amener loin dans ma créativité. La main non dominante recèle des secrets et des parties de moi que je ne connaissais pas. **Ce n'est pas que je ne me reconnais pas, c'est que je ne connais pas cette partie de moi.** C'est un geste de connaissance de soi à développer. J'ai commencé à faire fonctionner des muscles énergétiques qui n'ont pas beaucoup fonctionné en écriture, à faire remonter les mémoires, les émotions, les croyances du passé qui bloquaient le circuit de l'inspiration.

Les ateliers

Lorsque j'anime des ateliers d'écriture (*Écriture inspirée, Un Livre en soi, Écrire au Pays des Pharaons, etc.*) ce ne sont pas des ateliers de littérature, de grammaire, de structure de roman, de scénarisation ou autre. Je peux trouver ces derniers au Collège ou à l'Université ou ailleurs. **Les ateliers que j'anime portent sur le développement de soi et de sa créativité.** Tout est prétexte à écrire.

Exercice «Le Déclencheur qui a transformé ma vie»

Je ferme les yeux. Je me concentre et m'intériorise. Je vérifie dans ma vie, depuis ma naissance, quel a été l'événement clé, le déclencheur, qui a transformé ma vie? Il peut y en avoir plusieurs. Car on vit plusieurs vies en une. Un événement, un point charnière qui a fait basculer ma vie. S'il y en a plusieurs, je fais une liste et les ordonne par priorité. Je choisis le plus important. Je prends conscience de ce qui a été chez moi le déclencheur d'un cheminement spirituel, d'un cheminement de conscience, d'un désir de mieux me connaître. Je prends le temps de faire cette introspection.

Le déclencheur

Lorsque j'ai identifié ce déclencheur, j'identifie l'âge que j'avais. À quel moment est-ce arrivé? Je l'écris. De la main droite (ou dominante), je décris l'événement. Par exemple, la mort de mon père à 17 ans. Une phrase ou deux pour expliquer **comment cet événement a transformé ma vie.** Comment ma vie a-t-elle été changée? Je reprends la description du même événement de la main gauche. Parfois, c'est un événement mineur, mais parfois, c'est un événement d'une grande importance et qui a eu un très fort impact sur ma vie et ma vision du monde. Le déclencheur de transformation de ma vie, pour aller vers moi-même et ma spiritualité, mon évolution.

Je donne un titre à l'événement.

Lorsque je l'ai décrit de la main droite, je le fais avec l'autre main (ou non dominante). Qu'est-ce que cela a changé dans ma vie? Parfois c'est une rencontre, un deuil, une maladie, un succès, une naissance, un déménagement, un accident, un livre, un cataclysme, un rêve, une naissance, une initiation, un abus, un choc, un voyage, une œuvre d'art, et bien d'autres.

Lorsque je change de main, je me recentre et écris ce qui vient. Je ne copie pas ce que j'ai écrit de la première main. Je vais chercher une autre profondeur en changeant de main. Je ne me limite pas, j'écris ce qui vient, car c'est important. Ce fut un point majeur de changement dans ma vie, un tournant. Je peux écrire des pages à ce sujet. C'est un thème significatif que je peux continuer à développer par la suite.

Pour me relire

Si je ne peux pas me relire de la main gauche, je peux m'enregistrer en écrivant, écrire ou réécrire en caractères d'imprimerie. Plus j'écris de la main gauche, plus ce sera facile de me lire. Au départ, je pratique cet exercice pour moi. Je ne sais pas où il me conduira.

Exemples de déclencheurs qui ont transformé ma vie

P: **Mon asphyxie par le gaz** à l'âge de 3 ans. Ce fut un **déclencheur de courage** et de travail. Ne pas penser à des choses qui pouvaient m'ennuyer, mais les faire. Aller droit au but. La transformation que j'ai vécue, jamais fatiguée, une grande joie de vivre, la reconnaissance des êtres de lumière et l'amour que j'ai ressenti à l'état pur.

Sarah: Vous avez vécu une sorte de mort. Certains déclencheurs vous poussent à vraiment vous transformer.

P: Deux événements

- 1- Un **rêve** déclencheur. Je descends sur un chemin, je viens d'une bibliothèque aérienne. **La révélation d'une spiritualité par le rêve**. La rencontre sur mon chemin de qui je suis vraiment.
- 2- Des **douleurs** extrêmes, suite à plusieurs opérations. Une reconstruction, une renaissance, une recherche intérieure, un changement d'attitude. **Par la maladie**, dans les ténèbres, dans cette douleur et dans la rencontre intérieure avec moi, **j'ai vraiment rencontré la lumière** intense autour de moi et en moi. Je suis arrivée à dire ce que j'avais du mal à dire. Mal à dit. Maladie.

P: À 15 ans, je suis allée à Montmartre avec une amie. J'ai vu des guitaristes qui chantaient. **J'ai voulu, à cet instant, faire quelque chose de moi-même pour rendre les gens heureux**. Je me suis mise à la guitare, à vouloir

chanter, mais je me suis bloquée. **La vie était trop dure autour de moi**, trop de malentendus, de souffrances. Je me heurtais à la vie, **je me suis tue**.

Sarah: L'Écriture inspirée passe par l'Écriture de Guérison. Ce qui doit sortir, être libéré, est caché derrière la main. On vit dans un monde d'illusions. On évacue par la main. Une sorte d'autothérapie comme l'art-thérapie.

Écriture inspirée: «La Pierre d'Or de l'Immortalité»

*«Laissez aller les inquiétudes, les anxiétés, les souffrances Laissez la
Source circuler dans votre centre coronal Entrer dans votre canal
énergétique, le purifier de ses blessures Il pénètre dans le ventre de la
Terre Mère, s'y dissout et fait son nid L'Œuf cosmique se développe
dans le Feu sacré 3 jours et 3 nuits Le processus alchimique se rend à
maturité Donne naissance à la Pierre d'Or de l'Immortalité»
(Sarah Diane Pomerleau, extrait de «Venus Blues», 18 avril 1993)*



***Marie-Madeleine** est souvent représentée dans ses portraits avec de longs cheveux roux, comme ici sur une toile d'Anthony Frederick Augustus Sandys.*

*Un aspect important dans l'histoire des roux, la symbolique: couleur des fauves, le roux symbolise la force, la vigueur. Couleur du feu, on l'associe souvent, de façon assez prosaïque et sans fondement psychologique, encore moins scientifique, à un tempérament passionné ou à un caractère bien trempé chez les humains. Le personnage roux dans les films ou les livres a souvent campé le traître (avec le classique ténébreux et perfide brun). La femme tentatrice est souvent représentée en rousse. Ce genre d'association est très ancienne. Dans l'Antiquité et au Moyen Âge, la couleur rousse est souvent considérée comme une anomalie ou un mauvais présage, même si c'était aussi la couleur de personnages bibliques comme le **Roi David**. Mary Stuart (1542 -1587) était une reine rousse du royaume d'Écosse. Dans la littérature médiévale, le roux est également associé au renard: c'est souvent une référence au Roman de Renart, qui propose une vision ambiguë du célèbre animal. Certes rusé, ce qui est une qualité, mais également méchant envers son stupide et cruel oncle Ysengrin. De même, Judas Iscariote fut parfois représenté comme roux à cette époque. Dans de nombreuses cultures, les roux ont longtemps été considérés avec méfiance voire détestés. Ainsi, le roi perse Darius avait une escorte de 13 gardes du corps roux qui mangeaient le front des opposants au Grand Roi. Chez les Egyptiens, ils*

étaient le signe de l'appartenance au **dieu** Seth. Seul Ramsès II, **pharaon roux** ouvertement rattaché à Seth par sa famille (son père Sethi Ier n'hésita pas à inclure le nom du redouté démiurge dans son nom), fit exception. Au moyen-âge, ils étaient le signe de lien ou de commerce avec le diable, ainsi que de sorcellerie. Croiser un roux effrayait, car nombreux pensaient également qu'il s'agissait d'un loup-garou. En Roumanie, berceau du mythe des vampires, on se représentait volontiers ces créatures comme ayant les cheveux roux. **La rousseur n'est cependant pas toujours négative**, loin s'en faut: de tout temps les hommes furent stupéfaits et fascinés lorsqu'ils ont découvert des hommes aux yeux clairs et aux cheveux blonds et roux. Les Romains avaient noté ce trait caractéristique des **Celtes** et appréciaient à sa juste valeur la beauté des femmes celtes. Botticelli et nombre d'autres peintres «italiens» de la Renaissance prenaient quant à eux pour modèle des **femmes rousses** ou d'un blond vénitien. La rousseur est l'une des caractéristiques ainsi qu'un véritable **canon de beauté** pour la peinture de cette époque. De nos jours, beaucoup de personnes (essentiellement les femmes) colorent leurs cheveux en cette couleur volcanique. De tout temps donc, les roux ont fasciné. On rencontre en outre un certain nombre de personnes affirmant vouer une passion envers les roux ou les rousses: la couleur des cheveux, la peau lunaire (voire diaphane), les taches de rousseur, les aréoles rose clair et le pubis couleur de feu.

(Wikipedia.org)



Les Croyances

Thalie, l'Abondante, muse de la Comédie

«Vous attirez, devenez et manifestez tout ce que vous pensez. La pensée est la base de la création.»

(Extrait d'une entrevue de Ruth Montgomery, par Michael Peter Langevin, pour Magical Blend, a Transformative Journey)

Le privilège d'Écrire et de jouir de la Libre Expression

Dans certains pays, l'écriture est une arme dont les prisonniers politiques, torturés et mis à mort, connaissent le prix. Nous avons l'immense privilège en Occident de nous exprimer librement.

La chasse aux sorcières

Durant les siècles d'Inquisition en Europe, il fallait se cacher si l'on était guérisseur, si l'on avait des dons. Aujourd'hui encore, s'ouvrir à la spiritualité est mal vu par certains. Il est étonnant qu'il faille encore se cacher ou du moins faire attention. Il y a bien longtemps, en Égypte par exemple, il y a 5000 ans, les rites de guérison et les initiations étaient pratique courante. Nous n'avons rien inventé. Nous avons fermé ces aspects et maintenant nous les rouvrons, car ils sont naturels à l'humain. C'est normal d'être guérisseur ou clairvoyant. Ce qui n'est pas naturel, c'est l'inverse, se fermer. Nous avons tous des dons, mais ils sont bien souvent enfouis. Combien de chefs

d'État consultent en secret des médiums, des guérisseurs et des astrologues? Combien d'entrepreneurs lisent en cachette les livres de Drunvalo Melkisedek, de Greg Bradden, d'Eckhart Tolle, et de bien d'autres? J'ai la chance de connaître les deux côtés de la médaille. Durant la première moitié de ma vie, j'ai fait carrière dans divers milieux d'enseignement, puis dans des entreprises privées et publiques et finalement au Ministère de la Défense Nationale du Canada. Par la suite, j'ai réorienté ma vie professionnelle en me consacrant à des études en psychothérapie. J'exerce depuis 1988 deux métiers parallèles et complémentaires: Conseillère et Formatrice en Développement personnel et auteure.

Exercice «Identifier une croyance limitative dominante»

Voici une exploration par visualisation afin de bien **identifier mes croyances limitatives** à mon sujet et au sujet de ma créativité. J'ai près de moi papier et stylos.

Cet exercice est une adaptation très abrégée du magnifique enseignement, *La Voie de l'Arbre-Totem-Obélisque*. C'est un voyage intérieur qui m'amène à rencontrer certaines parties de moi, incluant mon *Juge intérieur*.

Je m'installe confortablement pour ce voyage, je ferme les yeux et me centre. Par un rayon de lumière, j'établis la connexion de mon chakra coronal à la Source Divine, le Soleil Central, et la connexion des chakras de mes pieds à la Source terrestre au centre de la Terre. Si je crois que je ne vois pas, je crée et imagine les images ou les scénarios, comme un cinéaste ou un peintre. J'ai le pouvoir de créer et d'imaginer mon scénario. Certaines images favorisent le ressenti de la connexion verticale Terre-Ciel: Totem, Arbre, Obélisque, Pierre levée (Menhir), Caducée, Arbre Séphirotique, et autres. J'utilise ces images pour me centrer.

J'imagine un pont arc-en-ciel devant moi. Je le traverse pour me rendre dans un lieu sacré. Un endroit que je connais (par exemple, un parc près de chez moi) ou un endroit imaginaire sur Terre (par exemple, les pyramides du Yucatan). Je laisse mon imagination m'y conduire. Dans ce lieu, je prends le temps de m'asseoir. J'imagine que j'entre en moi par mon troisième œil. Je

pénètre au centre de mon cerveau dans le chakra de la conscience. J'y découvre le magnifique paysage du **Royaume de ma conscience**, qui entoure ma glande pinéale. Deux éléments m'attirent: **un arbre et un cours d'eau** près de l'arbre. Je perçois l'arbre et le cours d'eau, ruisseau ou rivière. Je m'approche de l'arbre. Je le touche et ressens son énergie. Je communique avec l'esprit de l'arbre. Cet **Arbre de Vie** sait tout de moi depuis toujours, depuis mon origine. C'est mon meilleur ami, mon plus fidèle confident et mon Maître de Sagesse. Je lui demande à quand remonte ma dernière visite ici? Je prends contact avec son esprit et écoute le message qu'il a à me transmettre. Il me remet un cadeau ou un **objet symbolique**. Je peux prendre des notes au fur et à mesure, main droite, main gauche.

Tout en prenant avec moi cet objet symbolique, je me rends au bord de l'eau, du ruisseau ou de la **rivière près de l'arbre**. J'observe la clarté de l'eau, sa fluidité, son courant, sa largeur, sa profondeur et surtout, s'il n'y a pas d'obstacles à sa circulation. Puis j'invite, une à la fois, des parties de moi qui seront mes compagnons de voyage. Un **animal guide**, allié ou totem qui représente mes instincts; je l'accueille, que ce soit un grizzli ou une souris; j'observe ses qualités ou attributs et la partie de mon corps à laquelle il est relié. Je lui demande de me transférer ses qualités. Un personnage féminin qui représente mon **anima** ou côté Yin, intuitif, réceptif; j'observe son ouverture. Un personnage masculin qui représente mon **animus** ou côté Yang, actif, créatif; j'observe sa créativité. *(Je remarque que animal, animus, anima, proviennent de la même racine, anim, qui veut dire âme).* Un **enfant** qui représente mon enfant intérieur à un certain âge; l'enfant que j'ai été (si je ne le perçois pas, je me souviens d'une photo de moi); j'observe son attitude (heureux, triste, indifférent, etc.). Un(e) **adolescent(e)** qui représente mon ado intérieur à un certain âge; l'ado que j'ai été (si je ne le perçois pas, je me souviens d'une photo de moi); j'observe son attitude (heureux, triste, indifférent, rebelle, etc.). Lorsqu'ils (elles) sont tous présents, je remarque les **liens énergétiques** qui me relient à chacun (par exemple, un lien de cœur à cœur avec l'enfant, etc.). Je prends le temps de vérifier s'ils ont des **messages** pour moi. J'ai peut-être besoin du **transfert de leurs qualités** en moi? Je me permets de recevoir et d'activer leurs qualités en moi.

Je me mets en mouvement, en marchant le long de la rivière, en la remontant à contre-courant. Je marche jusqu'à ce que j'aperçoive, de l'autre côté de la rivière, l'entrée d'une grotte ou d'une **caverne naturelle**. Je

traverse la rivière en marchant, nageant, lévitant ou volant. J'ai toutes les capacités dans mon monde intérieur. Je me dirige vers l'entrée de la caverne. Je prends avec moi une source d'éclairage: lampe de poche, lampe frontale, flambeau, cristal ou autre. Si je ne suis jamais entré dans une caverne, je demande à mon animal totem de me guider. **J'entre dans la grotte** et suis le chemin qui me conduit à un espace assez grand, une sorte de salle qui peut contenir tous mes compagnons de voyage, et même davantage. J'éclaire le lieu. Je prends le temps d'observer, de contempler et d'explorer l'intérieur de cet espace. Je forme un cercle assez grand au centre. Je me tiens debout ou assis avec mes compagnons de voyage. J'invite mon **Juge-Critique-Saboteur** intérieur à se présenter au milieu du cercle, sous la forme qu'il-elle prend à l'instant présent. Il peut être symbolique (forme abstraite ou imaginaire) ou réel (une personne connue), un juge de qui j'ai «acheté» certaines croyances. Il-elle apparaît au milieu du cercle.

L'importance des personnages et des parties de soi

Durant le questionnement qui suit, j'observe de temps à autre les réactions de l'enfant, de l'adolescent, de l'anima, l'animus, l'animal et des autres personnages, s'il y a lieu. Ils sont de bons **baromètres de la situation** et souvent, ils voient ce que je ne veux pas voir. Tous ces personnages sont des parties de moi qui ont des visions parfois différentes de la mienne. C'est comme si j'avais des miroirs autour de moi et chacun des miroirs reflète un morceau de la vision globale de mon mandala personnel.

J'interroge le-la Juge-Critique-Saboteur et j'écris ses réponses

Qui es-tu et que représentes-tu? Depuis quand fais-tu partie de ma vie? Quel événement t'a donné naissance, durant cette vie actuelle ou une vie passée? Qu'aimes-tu et que veux-tu? Pourquoi te cachais-tu? Quelle a été ton influence sur ma vie? Quelles sont les plus importantes croyances que j'ai achetées de toi? Les croyances à mon sujet ou au sujet de ma créativité? (*Ces croyances ont souvent été entendues et captées par l'enfant et l'ado.*) Quel a été l'impact de ces croyances sur ma vie? (*Pour mieux comprendre, je me souviens de situations ou d'événements vécus par l'enfant, l'ado, le-la jeune adulte.*) Je n'oublie pas de prendre des notes au fur et à mesure. **Je procède maintenant à une intervention énergétique.** Je fabrique des boules de lumière de différentes couleurs (*dorées de préférence*) et, toutes ensemble, je les lance sur le Juge. Je peux aussi projeter des rayons de lumière, comme des

rayons laser, provenant de mes chakras (le 3^e œil et les mains particulièrement). Puis je vérifie si le juge est prêt à se **transformer** ou à se métamorphoser. S'il se transforme, j'observe sa nouvelle forme. **Le bon critique n'interdit pas, n'ordonne pas, ne juge pas, il suggère.** Avant de quitter la caverne, **je crée et installe un magnifique cristal** (*ou pierre précieuse ou diamant*) au centre de la caverne de mes croyances. Je l'active et le laisse rayonner dans cet espace. Je me retire avec mes amis et sors de la caverne. Je traverse le cours d'eau, le longe par le même chemin et reviens à l'arbre du début. Je le remercie, je me remercie et remercie toutes les parties de moi. Je ressors du Royaume de la Conscience par mon 3^e œil, pour me retrouver au point de départ, dans mon lieu sacré. Je reprends le pont arc-en-ciel et réintègre mon corps physique ici et maintenant. Je respire pour intégrer et me remémorer ce voyage. J'ouvre les yeux et prends des notes.

Exemples de croyances limitatives à mon sujet ou au sujet de ma créativité

Le but de la visite de la caverne du juge est d'identifier et de déloger des croyances importantes. Par le fait même, c'est une action thérapeutique.

P: Dans la caverne du juge, je rencontre ma **grand-mère**. Elle représente «dieu le père», dans son action sévère, autoritaire, exigeante, castratrice. Les croyances «***Je ne suis pas à la hauteur. Je ne peux pas y arriver. Je n'y arriverai pas. J'ai peur de la folie.***» Toute ma vie fut un combat pour me libérer de certaines forces. «***On ne veut pas que j'y arrive.***» Je suis ramenée dans ces forces négatives, mais l'énergie de libération est plus forte. L'influence de la castration et du sabotage: l'autocastration et l'autosabotage.

P: Dans la caverne du juge, je vois ma **mère**. Des croyances de soumission, d'obéissance et de service. «***Je n'ai pas raison, je ne suis pas capable.***» Son influence m'a amenée à la soumission, au service, au manque de confiance. Le besoin permanent de confirmation et d'approbation avant de réaliser quoi que ce soit.

P: Dans la caverne **je suis mon propre juge**. Les croyances: «***Débrouille-toi et fonce.***» Maintenant je fonce, mais j'ai mis du temps.

P: Dans la caverne, le juge est un monsieur à longue barbe grise. Une autorité écrasante pour l'ado. Je transforme ma croyance en celle-ci: **«Je peux réussir tout ce que je désire accomplir»**. Ensuite, il se transforme. Son visage change, sa barbe devient blanche, ses vêtements brillants.

P: Dans la grotte, le juge est un professeur. Il me dit, **«Souviens-toi que tu ne dois pas t'exprimer, car tu peux mourir. Si tu t'exprimes, tu meurs.»** Il m'engueule depuis longtemps. Je lui envoie des boules de lumière et il se transforme en belle druidesse.

P: Le juge, mon père. Les croyances, la rébellion, le non-respect, la ténacité. Je suis qui je suis, avec les implications que cela porte.

P: Le juge de la caverne est l'esprit de la sorcière décédée, un squelette et une cape. La croyance: **«Quand on veut aider les gens et faire le bien, on est jugé, brûlé et exterminé»**.

P: Le juge de la grotte est en moi. J'ai le sentiment qu'il m'envahit, **«Tu n'es pas capable»**. Infériorité et impuissance achetées de ma mère. Je ne peux pas m'exprimer, elle m'écrase par son autorité maternelle. Le juge est très rigide et très sévère. Donc, je suis en silence. La croyance: **«Je me sens inférieure»**.

Sarah: Pour la croyance «Je me sens inférieure», l'extrême opposé, qui n'est pas mieux, c'est «Je me sens supérieure». Renforcez l'amour de soi, la confiance en soi, l'estime de soi, en passant à l'action. Chaque croyance suppose un monde de blessures et demande de l'attention, car elle empoisonne votre vie.

P: Le juge fait partie de moi et me rappelle une femme, une maîtresse d'école, qui me frappait la main gauche. La croyance: **«Je ne suis pas comme les autres, donc je ne suis pas intelligente, je ne suis pas capable et je ne suis bonne à rien»**. Je la transforme en fée qui tient une baguette magique.

P: La juge ne me fait pas peur. C'est une femme qui porte une robe noire. Elle me garde en vie. La croyance: **«Si je parle, c'est dangereux. Il vaut mieux que je me taise, car il y a danger pour ma vie»**. La croyance positive: **«Quand je m'exprime, je suis en contact avec la vie»**.

P: J'ai de la colère envers mes croyances et je n'arrive pas à l'exprimer: **«Tout est péché, donc la vie est archiplatée² et ennuyeuse»**. J'ai été élevée par ma sœur puritaine, elle travaillait à ma perfection, j'ai désiré le suicide. La croyance positive: **«Il n'y a plus de péché et ma vie est belle. Tout est permis, tout est parfait, la vie est un plaisir»**.

Sarah: Pour exprimer votre colère par l'écriture, utilisez la technique de libération des croyances. Permettez-vous de dire la colère pour la libérer. La croyance mentale a été transformée chez l'adulte, mais l'enfant et l'ado sont encore en colère en vous. Derrière la colère, il y a de la tristesse, du désespoir, de la non-vie et le désir suicidaire qui vous a poursuivi pendant des années.

Sarah: Le juge, c'est ma mère. La croyance: **«Je suis folle»**. La croyance positive: **«Je suis saine d'esprit»**. (Hier soir, le 24 juin 2009, je dînais dans un magnifique restaurant, à l'Isle La Motte, au Lac Champlain, dans l'État du Vermont, aux États-Unis. Deux femmes, la propriétaire du resto et une amie, aussi propriétaire d'un resto, née le même jour que ma mère, m'ont dit à quelques reprises durant la soirée: **«Toi Sarah, tu es folle!»**. Et pourtant, j'étais assise sagement, à savourer un délicieux repas, à contempler la magnificence du paysage!). Comme quoi les étiquettes nous dépassent et nous suivent pendant longtemps!

P: L'objet reçu de l'arbre, une bague de fiançailles et pourtant je vis une séparation. La croyance **«C'est possible, mais suis-je vraiment capable?»** Je dois travailler sur l'insécurité et le doute.

Les Noces alchimiques

Sarah: Se marier avec soi-même, les noces alchimiques avec soi. La première personne avec qui se marier, c'est avec soi. Je porte 3 anneaux: un en or, qui me lie à mon travail spirituel. Il fut acheté à Provins, en France, lors du premier atelier d'enseignement de la Méthode Samsarah en novembre 1995. Un en cuivre, qui me lie à ma famille spirituelle et à la Voie de l'Anneau. Il s'est matérialisé sous mes yeux au moment opportun, pour me rappeler la lignée du Féminin sacré. Le cuivre est la couleur de Vénus, de Marie Madeleine et d'Aphrodite. Un en argent, l'œil d'Horus, qui me lie à cet archétype Messager, Passeur et Acupuncteur planétaire, que je canalise.

L'œil d'Horus n'est pas qu'un symbole de protection, c'est aussi le Portail de la Mort consciente initiatique vers les multiples dimensions. Marier ses polarités Yin et Yang, notre homme et notre femme intérieurs, voilà la Véritable Alchimie. Les marier en soi pour pouvoir avoir une relation équilibrée avec l'autre. L'Arbre, le Grand Soi en soi, me propose de me fiancer à moi-même, pour manifester et créer ma Vie. J'apprends à m'aimer moi-même, à me choisir. Je m'achète une alliance et célèbre mon Mariage alchimique!

P: La juge, ma mère. Les croyances achetées de ma mère **«Elle me croit meilleure que je pense que je suis. Elle me surévalue. La surévaluation fait que je dois être à la hauteur des attentes de ma mère. Je ne serai jamais bonne comme ma mère le dit»**.

Sarah: La barrière est haute, les attentes aussi. Cela joue sur l'écriture. C'est la même chose lorsque vous avez un père super (su-père). Comment trouver un mari ou un homme à sa hauteur?

P: Dans la caverne, les chauves-souris me font peur. Un vieux sage me dit: **«Tu as peur, tu manques de confiance pour avancer. Demande la libération.»** Les juges chauve-souris me vampirisent.

P: Il y a plusieurs juges: chien, loup, buse, perroquet, vautour. Un Totem de juges. Les croyances: **«J'ai peur de mourir déchiquetée, d'être mise à mort, car je ne suis pas noble, pas normale.»** C'est imprimé dans la matière, un combat entre le vrai et le faux, le mal et le bien.

Sarah: Le vautour, dans certaines cultures, dont l'ancienne Égypte, est une figure positive, une source de connaissances. Le vautour, c'est aussi le passage de la mort. En Égypte, c'est Nekhbet, la déesse Vautour.

L'Arbre de Vie, l'Arbre du Savoir

L'Arbre de Vie reflète mon état de vie actuel. La Rivière symbolise l'énergie qui vient de la Source et traverse tous mes Royaumes intérieurs. Leur santé ou leurs blocages peuvent influencer le flux de l'écriture. Si mon Yin est absent, j'ai de la difficulté à faire place à la réceptivité, à l'intuition et à l'inspiration. Si Le Yang est absent, j'ai de la difficulté à passer à l'action et à

la création. L'arbre au centre de ma conscience, **c'est le baromètre de ma vie**, en quelque sorte. Il sait tout de moi depuis toujours. Il est avec moi depuis l'origine. L'Arbre de Vie, **c'est le symbole de mon état d'être et de vie**. Lorsque les gens sont malades, près de la mort, ou ont fait une tentative de suicide, un *burn-out*³, une dépression, l'arbre peut être très abimé, calciné, coupé en morceaux, déraciné. Quand l'arbre est en vie, c'est parce que mon énergie vitale, mon énergie de vie et mon désir de vivre vont bien. **Pour créer, il faut avoir le désir de vivre** et vice-versa. Je vais de temps en temps rendre visite à mon arbre et dialogue avec lui. Il peut changer de forme régulièrement. C'est le plus vieux symbole de la Terre.

Le Ruisseau ou la Rivière

Le ruisseau ou la rivière symbolisent le **niveau de contact que j'ai avec la Source Divine, le Soleil Central**. L'eau de lumière. Le courant qui vient de la Source et me relie à elle, en passant à travers mes Royaumes intérieurs. Si c'est un mince filet d'eau, c'est qu'il y a un blocage quelque part. Il faut remonter le courant jusqu'au blocage, l'identifier et le transformer. Si c'est un torrent, c'est qu'il y a un débordement, un envahissement de l'inconscient, trop d'énergie. Un torrent d'énergie qu'il faut gérer. Lorsque le courant est ample et tranquille, ça va. Il ne s'agit pas de se juger, mais d'utiliser les signes comme un baromètre de mon état. Si une personne est très malade, il peut arriver que le ruisseau s'assèche. L'arbre se déracine. Un arbre calciné et mort symbolise que mon désir de vie n'est plus là. C'est difficile d'écrire dans de telles circonstances. Ce sont des indices de vitalité.

L'enfant et l'adolescent intérieurs des parents et des partenaires

Le fait de sentir que le juge est en dedans de moi, c'est très pernicieux, car je le porte alors en moi. Si j'arrive à l'extérioriser, à le sortir de moi, sans culpabilité, par exemple s'il s'agit de ma mère, pour la transformer, alors cela est aidant. Ce qui est insidieux, c'est le non-dit. Sentir les jugements de la mère, même si elle ne les dit pas. J'essaie de voir la juge mère en dehors de moi. Ce qui est sévère et dur peut se transformer en quelque chose de positif. **Je connais des femmes qui ont développé un cancer du sein à force de porter leur mère en elles, remplacée plus tard par leur compagnon**. Une des façons d'aider le parent, c'est d'inviter l'enfant intérieur qu'il-elle était à me rencontrer énergétiquement. **Lorsque je n'arrive pas à guérir la relation avec le parent, je fais venir l'enfant et l'ado qu'il-elle était**. La

compréhension se fait immédiatement. **Cela aide à pardonner.** Je demande la présence de l'enfant et de l'adolescent intérieurs de mon parent. Le petit garçon qu'était mon père ou la petite fille qu'était ma mère. Ou l'ado qu'ils étaient. C'est la même chose avec l'enfant intérieur qu'était mon compagnon ou ma compagne. C'est plus facile de communiquer avec l'enfant intérieur de l'adulte qu'avec l'adulte. Je vais voir où sont ses blessures en lisant l'ouverture ou la fermeture des chakras. J'aurai plus de facilité à libérer les blessures avec mes parents ou les adultes autour de moi lorsque je m'adresse à leur enfant ou ado intérieurs. La dynamique se répète: qui juge a été jugé. Ma mère se sentait aussi inférieure.

Accélération du temps: Vigilance de mots et de pensées

Je vis une époque où le temps est accéléré. Je suis à un moment de ma vie où chaque pensée émise, chaque parole transmise se manifestent immédiatement. Je dois être vigilant. Les croyances, les pensées émises, les paroles transmises manifestent ma réalité. Si je passe la journée à me dire *«Je suis nul(le), pas capable, je doute de moi, j'ai peur de tout»*, je le manifeste. **Si je remplace cette croyance par la suivante, par exemple: «Même si je reconnais que j'ai peur et que je doute, je passe à l'action, j'écris, j'aime, je guéris.»**, je vais transformer ma vie. Ainsi, je ne nie pas que j'ai peur, mais je passe à l'action. Je peux aussi choisir de remplacer la croyance, la pensée ou la parole négative par un mantra qui me convient. Pour ma part, j'aime bien répéter le mantra bouddhiste tibétain, *Om Mani Padme Hum* (qui signifie en sanskrit: *La Compassion est le Joyau du Lotus*). Si chaque humain sur Terre transformait ses croyances et ses paroles, en moins de 3 semaines, la Terre serait de nouveau un Paradis. **Nous ne sommes pas des êtres parfaits, mais nous sommes parfaits dans notre potentiel de l'être.**

Exemple de reprogrammation

«Lorsque je n'ai pas envie de faire quelque chose, il suffit que je pense que ça va être simple et que je le fais avec amour, et surtout qu'après je n'aurai plus à y penser, et ça va!» (Marguerite Vidal)

Exercice «Si j'ai déjà eu des idées suicidaires, qu'est-ce qui m'a empêché de passer à l'acte?»

Voici 4 défis: je réponds à cette question, main gauche, puis main droite. Je me relis et lis ce texte à voix haute à quelqu'un.

Le nœud d'un ensemble de croyances

À partir d'une croyance principale identifiée, d'autres croyances peuvent ressortir. La croyance identifiée est soit le nœud d'un ensemble de croyances qui ont influencé ma vie ou elle fait partie des ensembles de croyances. Elle me viendra au cœur directement «*Je me sens inférieure*». D'autres croyances s'ajouteront et formeront une chaîne de croyances. J'arriverai au plus profond, par exemple, «*Je n'ai pas le droit d'exister*».

La source des croyances

J'ai déjà travaillé une semaine pour transformer une seule croyance qui portait aussi des mémoires. Celle que j'utilise comme modèle ci-après est très insidieuse pour moi: «*Je suis folle!*» Elle remonte de temps à autre. Elle est soutenue par deux faits: une naissance avec anesthésie et forceps; et pendant une année j'ai fait de l'épilepsie, à l'âge de 9 ans, des suites de mon inadaptation à l'école (*un délicieux couvent religieux, sic!*). On me l'a révélé seulement lorsque j'ai eu 20 ans, car l'épilepsie, à mon époque, était encore considérée comme une maladie honteuse, du même ordre que la possession. Autrefois, on cachait les épileptiques. Donc, la croyance que j'ai achetée, «*Tu es folle*», m'a poussée à devenir vraiment folle. Je le suis encore, semble-t-il. Pour moi, la définition de la folie «symbolique», c'est le fait de n'être pas conforme au statu quo et de suivre les élans de son être individué. J'ai créé une maison d'édition pour publier mon premier livre, alors que j'aurais pu le proposer à des éditeurs. Je suis devenue extrémiste pour pallier la folie qui «*planait dans l'air*». Mon œuvre c'est de Balancer. Ma Quête c'est l'Équilibre. Je suis Balance ascendant Balance. Mon enseignant de Reiki, un guérisseur énergétique, m'a transmis la Maîtrise de Reiki quelques années avant sa mort. Il disait que j'étais un pilier complémentaire à son travail pour l'équilibre planétaire, équilibre qu'il poursuit maintenant dans l'autre réalité.

Technique de libération des croyances

Je prends une feuille de papier et la divise en deux parties par un trait de stylo vertical. J'écris **la croyance limitative** identifiée dans la colonne de gauche ou de droite, par exemple, «*Je suis folle*». Dans l'autre colonne, **j'inscris la croyance transformatrice**, par exemple, «*Je suis saine d'esprit*». J'écris plusieurs fois la croyance positive et vérifie la croyance limitative qui surgit dans l'autre colonne. «*On va te faire enfermer. Tu es malade. Tu es menteuse.*» Je laisse émerger tout ce qui monte.

Croyance créatrice	Croyance limitative
<i>je répète la phrase affirmative</i>	<i>j'écris les phrases du juge</i>
Je suis saine d'esprit	Tu es folle
Je suis saine d'esprit	On va te faire enfermer
Je suis saine d'esprit	Tu es malade
Je suis saine d'esprit	Tu es menteuse
Etc. durant des pages	Etc. durant des pages
Je suis saine d'esprit	Je suis saine d'esprit

D'un côté, j'écris la croyance créatrice, de l'autre côté la croyance limitative. Je répète l'écriture de la même croyance positive jusqu'à ce qu'il n'y ait rien d'autre que la croyance créatrice des deux côtés, «*Je suis saine d'esprit*». D'ici à ce que cet objectif soit atteint, j'écris à droite tout ce qui monte, afin de vider le «*tiroir*», ou encore, afin d'arriver à la croyance fondamentale. **Lorsque je sens que je suis allé jusqu'au bout** et que j'ai terminé, je change de main.

La libération par l'écriture

Je pourrai aussi choisir un cahier particulier, uniquement pour mes croyances et s'il le faut, je le brûle par la suite. Je peux même créer un rituel pour les croyances. J'imagine un lieu sacré et un lutrin sur lequel est déposé mon cahier de croyances, par exemple. Il y a plusieurs couches de libération. Cette technique amène la libération, parce qu'elle fait prendre conscience de mes limites. Des couches plus profondes s'éveillent. Il faut y revenir de temps à autre. Prendre une pause de quelques jours, semaines ou mois, afin d'intégrer.

Même si je suis joyeux et aime la vie, un passé chargé se cache parfois derrière cette personnalité. L'écriture aide à la libération.

Autre exemple de Traitement d'une croyance par l'Écriture de Guérison	
<i>Je répète la phrase affirmative</i>	<i>Je répète la phrase affirmative</i>
Ce que je reçois est juste	J'ai peur de me tromper
Ce que je reçois est juste	Je n'ai pas confiance en moi
Ce que je reçois est juste	Je ne détiens pas la vérité
Etc. durant des pages	Etc. durant des pages
Ce que je reçois est juste	Ce que je reçois est juste

J'écris la croyance positive à gauche, jusqu'à ce que je puisse écrire «*Ce que je reçois est juste*» des deux côtés. Cela peut prendre 5 minutes, 5 jours, 5 semaines, selon la profondeur de la croyance. Au début, je vois seulement la pointe de l'iceberg. Par exemple, «***Je ne me sens pas à la hauteur des attentes de ma mère***». Ceci n'est pas très agréable à faire et demande de la discipline. Cependant, c'est très révélateur. L'exercice permet de faire ressortir les croyances et de me libérer. Parfois, il peut s'agir d'un événement banal, par exemple, échapper un grand bol de sauce tomate chaude dans l'escalier! Mais l'enfant ou l'ado intègre: «*J'ai peur de me tromper*». Et à 45 ans, cela ressurgit. En utilisant cette technique de façon assidue et consciente, je fais ressurgir des mémoires de l'enfance, de l'adolescence, ou même des vies antérieures.

Au-delà de l'Écriture Inspirée, l'Écriture de Guérison

Sarah: Voici une de mes croyances créatrices. «Écrire c'est guérir, guérir c'est canaliser, canaliser c'est écrire». Un cercle de croyances de guérison. Ce qui surgit est étonnant. C'est la première étape qui conduit à la canalisation.

Guérison énergétique d'un Espace en Soi

Voici comment je peux amener la guérison dans la caverne du juge. Je prends l'exemple de chauve-souris ou d'araignées dans la caverne du juge. Comment les libérer? D'abord, je me demande: *«Que représente une chauve-souris pour moi? Une araignée?»* Il y a autant de réponses que de sujets. Les réponses sont subjectives et c'est ce qu'il faut considérer.

Sarah: Personnellement, j'aurais répondu que la chauve-souris, pour moi, représente Le Pendu dans le Tarot. C'est-à-dire la Transformation. Le Pendu a la tête en bas, comme la chauve-souris, donc un renversement radical des valeurs, des croyances. C'est aussi le principe mort-renaissance. Quant à l'araignée, elle a deux sens pour moi. La mère négative ou la tisserande des Mondes, l'archétype amérindien de «La Femme Araignée», «Spider Woman».

Voici la réponse d'une personne: *«La chauve-souris, lorsqu'elle pique, envoie un liquide pour anesthésier. Pendant qu'elle aspire le sang, elle vampirise. L'araignée me fait peur et peut me piquer et m'empoisonner.»*

Je peux alors demander à cette personne d'identifier les êtres ou les situations qui l'ont vampirisée dans sa vie.

Identifier mes codes de discernement énergétique

Lorsque je suis en contact avec de basses énergies ou des énergies négatives, j'élimine instantanément. Mon corps se «vide», se «libère» afin que ces énergies ne restent pas en moi. C'est un réflexe de mon corps et je n'y peux rien. Au contraire, je remercie mon corps pour sa collaboration. *«L'Illumination passe l'Élimination»*, avait écrit un Maître de Sagesse. C'était le titre d'une entrevue avec un sage hindou.

Les énergies, entités et égrégores négatifs de l'environnement

Je côtoie tous les jours des énergies négatives ou discordantes. La chauve-souris n'a pas d'intention maléfique, c'est sa survie. L'araignée non plus, même une tarentule. Un humain, qui vampirise ou fait de la magie noire, a une intention maléfique (*un exemple qui illustre bien ceci, le film «Un*

dimanche à Kigali» documentaire sur le génocide au Rwanda). Je ne peux pas garder en moi cette négativité. C'est mon baromètre de santé énergétique. Plusieurs personnes, lorsqu'elles captent des énergies ou des entités négatives, deviennent malades. C'est ce que croyaient les Anciens Égyptiens. Ils attribuaient toutes les maladies aux entités et énergies négatives. Il y a aussi les égrégores de violence, d'alcoolisme, d'abus, et autres, qui peuvent essayer de se connecter à moi et de me vampiriser. Je ne dois pas garder ces énergies en moi, surtout si elles ne m'appartiennent pas. Lorsqu'elles me contactent, c'est qu'il y a quelque part en moi, une brèche permissive.

Mental et peur de ne rien voir

Je m'entends dire: *«Moi je ne vois rien, je ne peux pas visualiser»*. À partir de maintenant, je n'ai plus de prétextes pour dire ceci. Nous pouvons tous et toutes imaginer ou créer des images et des visions. Je m'entends répondre: *«Mais alors, c'est mon mental»*. Cher mental, il a suffisamment servi d'alibi à ne pas prendre mon pouvoir. Je le remercie. Il n'y a strictement aucune différence entre l'image spontanée ou la vision créée. Elles ont le même effet sur ma guérison. Je l'essaie, j'ai tout à gagner.

Visualisation pour guérir un Espace en soi

Je ferme les yeux et je me rends dans la caverne du juge. Je prends contact avec ce juge: le grand homme, la mère, le vieil amérindien, la chauve-souris, l'araignée, le vautour et autres. Je m'éclaire et m'assure que mon animal guide est avec moi. Je demande aussi la présence positive d'un guide qui m'accompagne, si je le souhaite.

Les ponts énergétiques

Je place le juge, la chauve-souris, l'araignée, le vautour ou autre bestiole, dans une grande sphère d'énergie de couleur bleu saphir. Puis j'observe les ponts de la sphère avec mes chakras. Cœur-Conscience? Base-Hara? Autres? J'imagine que j'ai un pont d'énergie au niveau du cœur. Est-ce un pont lumineux, dense, clair, fluide, sombre, obscur, rigide? Je fabrique des boules de lumière dorée et les lance sur la chauve-souris ou l'araignée, en leur

demandant de se transformer en ce qu'elles représentent? Si elles se transforment en mon ex-mari, mon père, ma sœur, ou quelqu'un d'autre, je me demande si je considère qu'ils me vampirisent? **Si oui, ils me prennent de l'énergie, généralement avec ma permission!** Si le pont se trouve au chakra du cœur, c'est que la vampirisation énergétique passe par le cœur, donc les émotions, le chantage affectif, etc. Si le pont est au niveau de la base, la vampirisation passe par la base, donc la sexualité, la manipulation, le contrôle, etc.

Canaliser la lumière de la Source du Cosmos et de la Source de la Terre

Une fois la chauve-souris, l'araignée ou autre, transformées en ce qu'elles représentent, j'utilise une technique très simple. J'imagine un rayon de lumière qui arrive de la Source cosmique, pénètre dans ma couronne et me remplit complètement. J'observe la couleur ou bien je la commande. Je me remplis de cette lumière de la Source Divine. J'en perçois la couleur dominante. J'équilibre le Ciel et la Terre. Par mes pieds, je laisse monter un rayon d'énergie qui vient de la Terre-Mère, d'une autre couleur que celui qui vient d'en haut. Je perçois alors les deux couleurs qui circulent dans mon corps. Un rayon monte de la Terre-Mère par mes pieds, mes jambes, mes genoux, mon corps, ma tête. L'autre vient du Cosmos, entre par ma tête et descend dans mes pieds. Je ressens les deux rayons de la Terre et du Cosmos.

Programmer les intentions de Guérison

Dans ces deux rayons, je place des intentions de guérison: pardon, guérison, amour divin, compréhension, confiance, détachement, libération, autonomie, souveraineté, amour, confiance, communication, compassion, et tout ce dont j'ai besoin. Je programme les deux rayons à travers moi avec ce dont j'ai besoin pour la situation. Je nomme les intentions, les énergies que je vais canaliser. Je les programme. Lorsque ces énergies sont bien programmées, je les intègre dans toutes mes cellules, mon code génétique, mes chakras, mes méridiens, mes organes. **On ne peut pas donner ce que l'on n'a pas.** Alors, je m'autoguérís avant de projeter sur l'autre.

Projection et Transmutation

Je prends le temps de me remplir de ces énergies, jusque dans mes cellules, mon code génétique, mon ADN, mes méridiens, mes os, mes organes. Je suis rempli de couleurs et d'énergies. Je fais d'abord un travail d'auto-guérison. Lorsque je suis prêt, je les projette sur la sphère ou sur le juge ou sur les personnes qui se sont présentées. J'observe comment l'autre reçoit l'énergie. Si la personne ou la sphère reçoit et accepte la lumière, elle se remplit d'énergie et se transforme en quelque chose de positif. Il y a libération. Si elle résiste, j'essaie de nouveau. Si ça ne fonctionne pas, si elle n'absorbe pas la lumière, je l'entoure d'un cocon de cette énergie et le moment venu, elle y puisera et s'en servira. Il se peut que ce sur quoi je projette l'énergie se remplace en quelque chose de lumineux et positif pour moi, et transforme la chauve-souris, le vampire, l'araignée, le vautour, le juge critique, les personnes vampirisantes. Je fais confiance. Ensuite, je demande à mes guides d'amener la sphère d'énergie hors de ce lieu, si nécessaire.

Allumer et activer un lieu intérieur

Lorsque je visite des lieux intérieurs, comme la caverne du juge, et que j'ai libéré l'énergie, je fais l'activation du lieu. C'est magique. Je place au centre de la caverne un gigantesque cristal, une pierre précieuse ou un diamant. Je projette un rayon de lumière sur le cristal et le laisse rayonner. Un faisceau de lumière jaillit vers le haut, le bas et de tous les côtés. Je choisis une pierre ou un cristal aussi grand que moi. Par la force de ma pensée créatrice, ou par mes mains, je l'active. Ce cristal est programmé pour garder le lieu sain, libéré, lumineux. De temps à autre, je reviens voir s'il y a des infiltrations. J'ai en moi des centaines de lieux dans mes Royaumes intérieurs (*Enseignement La Voie de l'Arbre-Totem-Obélisque*). Je m'assure de bien les allumer. Lorsque c'est fait, je me retire et reviens à la réalité physique de mon corps. Je prends des notes.

Déléguer aux Guides

Lorsque j'utilise la Guérison énergétique dans mes espaces intérieurs, j'apprends à déléguer. Je donne un ordre, je commande et j'appelle mes guides et archétypes: Merlin, Mikaël, Isis, Ganesh, les Anges ou autres. Ou

encore j'utilise la lumière, la Flamme Violette, les Rayons Arc-en-ciel et autres. J'utilise mes deux cerveaux pour être équilibré. La force de ma pensée créatrice. Dès que je ferme les yeux et entre à l'intérieur de moi-même, je suis dans le cerveau droit (ondes Alpha). Tous ces exercices développent le cerveau droit. Si le cerveau gauche n'est pas utilisé, on ne paye plus le loyer, les comptes et on finit par décrocher de la réalité quotidienne. Il peut y avoir une coupure entre les deux cerveaux, comme dans le cas de la schizophrénie. Je me sers de la main gauche, j'écris et dessine davantage de la main gauche ou non dominante.

Les conditions inhibitrices ou facilitantes de l'expression

(par Denyse Pelletier)

Voici une liste d'attitudes, de sentiments, de croyances et de comportements qui peuvent inhiber ou faciliter le processus d'expression, de création, de guérison. Est-ce que je me reconnais?

Pour inhiber l'expression créatrice

Le doute par rapport à mon droit d'exister - La sensation d'être étranger à moi-même - L'invalidation de ma propre expérience - L'incapacité d'être en contact avec moi - L'incertitude par rapport à qui je suis - Le sentiment de ne jamais être à la hauteur - La sensation que je n'y arriverai jamais, qu'il est trop tard - Le besoin que tout soit parfait - La crainte d'être moi-même - La peur d'être évalué par les autres - La peur de manifester qui je suis réellement, de laisser tomber le masque - La peur d'être ridicule, de faire rire de moi - La peur de ne pas être accepté par les autres - La crainte de me différencier des autres - La non-acceptation de soi - Le blâme de soi - La poursuite d'objectifs trop précis, hors d'atteinte - Vouloir tout contrôler mentalement au lieu d'agir - Ne pas me donner le droit d'être imparfait, de me tromper - Vouloir être le meilleur, se placer en compétition - La gêne, l'inconfort à me révéler - La soumission aux attentes, aux désirs, aux demandes des autres - Le désintéressement (*je m'en fiche*) - L'hésitation (*je ne peux pas le faire*) - L'impatience (*ça prend trop de temps*) - Me centrer sur le résultat, le produit - La crainte de ne rien trouver en dedans de moi - La peur de ne rien pouvoir sortir, de n'avoir rien à dire - Vouloir éviter l'erreur - Vouloir être efficace - Vouloir tout contrôler, vouloir diriger la pensée, aller

vers le connu - La peur de m'exposer - La peur de faire de la peine aux autres - La peur d'être jugé par les autres - La non-acceptation de ce qui vient de moi - La copie des autres - La crainte de déplaire, de décevoir les autres - La peur de ne pas être capable, de manquer mon coup, de ne pas réussir aussi bien que je le souhaite - L'obéissance absolue aux règles qui ne me conviennent pas - La crainte de perdre mon temps - La peur d'être rejeté par les autres - Être prisonnier de l'image que je projette et que je veux sur les autres - La crainte de l'inconnu - Le besoin de conformité - La honte de ce que je suis - La peur de ne pas être aimé, de perdre l'amour - La peur de trop me révéler - La peur de ne pas être intéressant - L'incapacité de me mettre en mouvement, de commencer.

Pour faciliter l'expression créatrice

La reconnaissance profonde de mon droit d'exister - L'existence en moi d'un lieu de grande sécurité - Le contact étroit avec mon expérience - L'intimité avec moi-même - Prendre appui à l'intérieur de moi - La validation de ma propre expérience - Croire en ma propre expérience - M'accorder le droit à l'erreur - Me permettre d'exister, risquer d'être sans avoir à le justifier - Accepter de me rendre visible - Me faire confiance - Accepter de prendre des risques, exprimer quelque chose que je ne connais pas - Croire que les mots vont venir, que les gestes vont naître de la situation - Accepter la gratuité - Ne pas résister à ce qui se présente - Faire confiance au processus - Accueillir ce qui émerge - Risquer un rapport direct avec mes impulsions et mes ressources affectives - Utiliser ma pensée intuitive - Devenir présent aux manifestations de mon intuition - M'abandonner au processus - Savoir attendre - Accepter de perdre mon temps - Me donner le droit d'explorer, de tâtonner - Être dans le présent, dans l'ici et maintenant - Accepter de prendre mon temps - Accepter de traverser le vide, le trou - Ne pas avoir d'attentes précises - N'avoir rien à prouver, rien à attendre - Porter attention aux détails, ne rien rejeter à priori - Faire confiance à ma subjectivité, à mon corps, à mes émotions - Croire en moi - M'aimer - Reconnaître mon droit vital à l'expression - Pouvoir me relaxer et me détendre - Être ouvert à mon expérience - Être à l'écoute de moi et de mon environnement - Savoir tolérer l'ambiguïté - Avoir un centre interne d'évaluation - Savoir me concentrer - Me connecter sur l'énergie créatrice présente en moi - Accueillir l'inconnu.

Paroles du Maître Ascensionné EL MORYA, extraites de «Lumière des Maîtres Ascensionnés»

*«Ne faites jamais rien en espérant recevoir une récompense. Ce n'est pas l'attitude juste, même si la récompense vient toujours. Au lieu du mot **«Récompense»**, changeons-le en **«Victoire»**. Au lieu de votre Récompense, c'est votre Victoire qui viendra. Vous n'avez pas idée combien certaines expressions que vous êtes habitués à utiliser créent certaines conditions. Vous savez bien que chaque expression verbale crée une action vibratoire définitive, et ce serait tellement mieux si vous en changiez quelques-unes.»*

Face aux opinions discordantes, extrait de «Discours du JE SUIS»

*«Ne permettez pas que les sentiments ou opinions humaines causent une perturbation de quelque sorte que ce soit. **Si deux personnes qui ne sont pas d'accord se taisaient simplement et attendaient**, la première chose qu'elles verraient est que tout ce qui a été discordant serait au point unique de Perfection. Mais tant que vous vous occuperez, par la discorde extérieure, de corriger quelque chose, de ramener deux points à un seul point d'harmonie, vous n'y arriverez pas. Rien que cela contribue à l'opposition, alors ne vous en occupez même pas. **Soyez simplement heureux dans l'Adoration de votre Présence Je Suis**, et si quelqu'un n'est pas d'accord, dites: «Que Dieu te bénisse!», et continuez votre route. Ne voyez-vous pas que rien ne pourrait alors perturber vos sentiments? C'est la chose la plus importante dans votre monde actuellement!»*

(Traduit de l'espagnol par Marguerite Vidal)

Écriture inspirée: «Vous guérir des autres»

«Les animaux vous regardent à travers votre Âme et votre Esprit Ils savent, sans dire un mot, si vous êtes un être vrai ou faux Une illusion, perdue dans la Persona Parfois vous devenez tellement identifiés avec votre propre image Ou l'image que les autres vous ont imposée Que vous ne vous souvenez plus de qui vous êtes Vous

*oubliez votre véritable essence Qui est d'être fidèles à votre Âme et
votre Destinée Une des premières étapes qui vous ramène à la maison
Sur la Voie de votre Âme Est de devenir conscient de ce que les autres
ont imprimé sur vous Et de vous guérir des autres»*

(Sarah Diane Pomerleau, extrait de «Venus Blues», 5 avril 1993)



2. **La vie est plate:** au Québec l'adjectif **plat** ou **plate**, employé ainsi, signifie ennuyeux, sans intérêt.
3. **Burn-out:** dépression due au surmenage

Les Chakras

Polymnie, la Poétesse, muse de la Poésie et des chants de Deuil

«Lorsque le sens de notre incarnation passe, entre autres, par l'écriture, elle devient un maître implacable, aussi puissant que la mort.»

(Sarah Diane Pomerleau, 2009)

Les 7 principaux Chakras du Corps physique et leurs Correspondances

La couleur et le nombre des chakras varient selon les écoles. Personnellement, je travaille avec plus de 22 chakras verticaux, positionnés le long d'un Totem, Arbre ou Obélisque énergétique. Il est suggéré d'utiliser sa propre définition et perception des chakras.

Voici les 7 principaux chakras du corps physique:

- 1^{er}: Chakra de la **Racine** ou de la Base, Rouge, Mûlâdhara, Sexualité, facultés psychiques, Kundalini, incarnation et relation avec la Terre
- 2^e: Chakra du **Hara**, Orangé ou Turquoise, Manupura, Pouvoir personnel et Créativité, siège du chaman, guerrier, guérisseur
- 3^e: Chakra du **Plexus Solaire**, Jaune, Surya ou Manipûraka, Source de production de Chi et Rayonnement

- 4^e: Chakra du **Cœur**, Rose Fuschia ou Magenta ou Vert émeraude, Anahata ou Dharma chakra, Amour, Alchimie et Transmutation
- 5^e: Chakra du **Cou et de la Gorge**, Bleu saphir ou Vert émeraude ou Violet, Vishuddha ou Lalata, Expression de soi et Communication
- 6^e: Chakra du **3^e Œil**, Violet, Ajna, La Conscience et l'Expansion
- 7^e: Chakra de la **Couronne**, Lavande ou Or, Sahasrâsra, La Porte du Ciel

N.B. Le Corps Spirituel a aussi 7 chakras, le Corps Cosmique également.



Brève description subjective - Résumé du rôle et des fonctions des chakras du corps physique, principaux et secondaires

Pieds, orteils, talons et chevilles (Neptune, Poissons): fondations, fondements, liens avec la Terre, incarnation, mémoires de cette vie et des vies passées, racines biologiques et spirituelles, enfance et adolescence, relation au père (droit) - relation à la mère (gauche), féminin - masculin, homme - femme, intuition - action.

Jambes et mollets (Uranus, Verseau): transmutation, passage, changement de paradigme, changement de niveau de conscience, magie créatrice, ouverture à l'infini, création de nouvelles technologies, retour des anciens archétypes.

Genoux (Saturne, Capricorne): souplesse, autorité, direction et orientation dans ma vie, flexibilité.

Cuisses (Jupiter, Sagittaire): expansion, prospérité, abondance, développement, croissance.

Sarah: J'ai réalisé l'importance des chakras secondaires des jambes, lorsque j'ai vu la guérison d'une de mes patientes, anorexique et suicidaire, suite à quelques sessions énergétiques de libération et de reconnexion des chakras des jambes. Elle est devenue thérapeute depuis.

Base ou Racine (Pluton, Scorpion, Organes génitaux, Coccyx):
1^{er} sexualité, relation avec la Terre, facultés psychiques, Kundalini, connexion à la conscience donc à la Source.

Hara (avant: Mercure-Hermès, Vierge, Intestins) (arrière: Vénus, Balance, Reins): créativité, pouvoir personnel, siège des chamans, druides, guerriers, guérisseurs, sorciers, artistes, créateurs.

Plexus solaire (Lune, Cancer, Estomac): source de production de
3^e Chi, centrale et turbine atomiques, rayonnement, soleil de notre système solaire (au centre des autres chakras).

Cœur (Soleil, Lion, Cœur): amour, compassion, athanor alchimique de transmutation des énergies cosmiques et terrestres. **Les chakras secondaires des Ailes du Cœur:** épaules, bras, coudes, avant-bras, poignets, mains et doigts:guérir, créer, aimer. **Cœur karmique entre le cœur et la gorge (Mercure Hermès, Gémeaux, Poumons, Thymus, Glande thyroïde):** enfant et ado intérieurs, mémoires de vie présente, mémoires de vies passées karmiques, mémoires de l'enfant et l'ado blessés.
4^e

Cou (Vénus, Taureau, Gorge, Cordes vocales et Bouche):
5^e communication et expression de soi, parole juste, justice et vérité, création ou destruction, le Verbe, enseignement, manifestation.

6^e Conscience (Mars, Bélier, Conscience): 3^e œil avant et arrière, chakra de la Lune ou occiput (clairvoyance), chakras des oreilles (clairaudience), chakras des tempes (antennes, cornes), chakra des maîtres et des initiés (tonsure des moines, antenne cosmique), sonar des dauphins et corne de la licorne (antenne cosmique), glande pinéale au centre du cerveau (siège du Divin).

7^e Couronne (Mars, Bélier, Fontanelle): porte du ciel, portail sur le Cosmos, antenne de canalisation (récepteur, émetteur), lieu de passage au moment de la mort, connexion avec le Divin sur le plan cosmique.

Les chakras **devant** le corps, le conscient: relation entre Je et les autres.

Les chakras **derrière** le corps, l'inconscient: relation avec soi-même, intimité, Je Suis.

Les chakras

Les chakras sont des centres d'énergie. Le mot chakra veut dire «roue ou cercle» en sanskrit. Une roue tourne. Elle devient une spirale, un tourbillon, un soleil. Les chakras se retrouvent partout dans le corps physique: devant, derrière, de chaque côté, dans les jambes, les genoux, les bras, les pieds, les coudes, la tête, partout. Il y a beaucoup plus que 7 chakras. Il y a 7 centres d'énergie connus, mais plusieurs chakras sont moins connus. Les «roues» ont comme fonction de faire circuler l'énergie à travers mon corps, afin de nourrir mes cellules. Faire monter l'énergie tellurique qui vient de la Terre et faire descendre l'énergie pranique qui vient du Cosmos.

Les 22 chakras

J'utilise 22 chakras, nombre comparable aux **Arcanes majeurs du Tarot**: 7 physiques, 7 spirituels, 7 cosmiques. Comme un Totem. Les lames 0 et 22, le Mat ou le Fou du Tarot, sont les réservoirs de Chi terrestre et cosmique. La lame 0, le Yin, le (-), c'est le réservoir de Chi terrestre sous mes pieds. La lame 22, le Yang, le (+), c'est le réservoir de Chi cosmique bien au-dessus de ma tête. Ces Sources de Chi agissent comme les batteries, les piles d'un appareil électromagnétique. Lorsque les deux polarités sont bien connectées, l'énergie circule.

Les centres d'énergie doivent être libérés, en mouvement, car une roue tourne. Ils doivent être reliés entre eux comme un système électrique, afin que l'énergie électromagnétique de la Terre et du Cosmos circule librement à travers eux, donc à travers moi. Sinon le courant ne passe pas. La lumière ne s'allume pas si les fils électriques ne se touchent pas et s'il n'y a pas de connexion entre eux. Si mes chakras tournent, mais ne sont pas reliés entre eux, il n'y a pas de circulation énergétique. C'est aussi simple que cela. Lorsqu'un chakra est trop chargé, je peux avoir des douleurs, avoir mal ici et là.

Le corps physique comporte 7 chakras principaux, mais la majorité des écoles n'enseignent pas l'importance des chakras des bras et des jambes. Mes jambes et mes bras sont constitués de nombreux chakras, aux épaules, coudes, poignets, mains, doigts, cuisses, genoux, jambes, chevilles, pieds et orteils. Bien que secondaires, ils sont essentiels. Il suffit que je m'imagine sans pieds et sans mains. C'est la même comparaison en énergie. Les centres d'énergie de mes pieds établissent mon contact intime avec la Terre. Les Druides recommandent de marcher au moins 10 minutes par jour, pieds nus sur la terre, c'est un gage de santé. Les Amérindiens portaient des mocassins pour ressentir la Terre Mère. Les chakras des genoux représentent l'orientation et la direction de ma vie.

La mécanique énergétique

La structure énergétique de l'être n'est pas seulement spirituelle. Elle est aussi purement mécanique. La mécanique énergétique de l'être est un système d'engrenage de roues. Je le conscientise et le visualise de plus en plus clairement au quotidien. Je suis un Totem, un Obélisque et un Arbre. Au centre de ma structure se trouve un canal pilier connecté à la Source terrestre et à la Source cosmique. Le long de ce canal, devant et derrière, sont installés des roues ou chakras qui font monter et descendre l'énergie tellurique et pranique. Cette énergie nourrit mes cellules et apporte la vie. Lorsqu'il y a séparation, déconnexion ou blocage, la vie ne circule plus et entraîne malaises et maladies. Lorsque la mécanique énergétique et ses engrenages fonctionnent bien, les énergies, l'inspiration, les messages des guides et archétypes, les connaissances, les enseignements, circulent bien et se rendent à bon port, c'est-à-dire à moi.

Les 3 Mondes

J'utilise les 3 Mondes des chamans: le physique, le spirituel, le cosmique. Les mondes d'en bas, du milieu, d'en haut. Chaque monde possède 7 chakras, donc 21 chakras pour les 3 Mondes. Le 22^e chakra, le 0 et le 22, est représenté par les sources de Chi, terrestre (0) et cosmique (22). Donc une structure de 22 chakras, un chiffre magique, un nombre sacré, les 22 arcanes majeurs du Tarot. De 0, la source de Chi terrestre sous les pieds, notre batterie énergétique connectée à la Terre, à 22, la source de Chi cosmique, notre batterie connectée à la Source. Le 0 et le 22, le Mat ou le Fou dans le Tarot.

La structure énergétique

Ma structure énergétique est telle un Totem, un Obélisque, un Arbre, le Caducée, l'Arbre Séphirotique. Je ne suis pas fait pour ramper, je suis fait pour me tenir debout. Je me suis relevé. Le moment le plus évolutif de l'humanité fut la verticalité. Je suis un intermédiaire entre le Ciel et la Terre. Je maintiens la vision verticale de ma structure énergétique de 22 chakras. Ces chakras ont besoin de mon attention.

Exercice «Lecture des chakras et guérison ou intervention énergétique (chamanique, alchimique) par l'Écriture inspirée»

Cet exercice se pratique avec un(e) partenaire. Lorsque j'aurai fait **la lecture de mon système de canalisation et la perception de mes antennes de réceptivité** ([chapitre 7](#)), je ne dois pas négliger la vision de ce qui soutient mes antennes, c'est-à-dire le corps. Je me centre et vérifie mes antennes. Je vérifie sur quoi elles reposent: mon corps et mon enracinement à la Terre. Le travail en partenariat me donne confiance et confirme mes perceptions. Je canalise pour l'autre. Par l'écriture inspirée, je lis les 7 principaux chakras de l'autre, en ajoutant les mains, les genoux et les pieds.

Je demande une information pour chacun des chakras, par écriture inspirée, en me connectant à mes guides ou à ma source d'inspiration, à l'aide

de mes antennes. Je fais la connexion avec ma source d'énergie de canalisation, par exemple, ma famille stellaire, un Archange, Orion, la Source, et autres. Je me relie aussi à la Terre, par mes jambes et mes pieds. Je demande une information brève, résumée, afin d'aller à l'essentiel de ce que les chakras veulent me montrer. Je demande une information synthèse, homéopathique. Si je me sens incompetent à faire cette lecture, **c'est le syndrome du retour à l'école**, la comparaison, l'anxiété devant la tâche demandée. Chacun a sa vision et elle est juste. J'utilise la clairaudience. En écriture inspirée, on ne peut séparer les 7 sens. Durant la lecture, il peut y avoir des guérisons à faire. Je fais d'abord la lecture des chakras, je m'occuperai de leur guérison par la suite. *Main droite, main gauche.*

Exemples de Lecture des chakras

P: **3e œil** semi-ouvert. **Gorge** bloquée. **Cœur** pur. **Plexus** hypersensible, doit se protéger. Il capte tout. **Hara**: manque de tonus, besoin de créer davantage. **Base** blessée, déchirure, le mot «enracinement». **Genoux**: froideur, implant, blocages. **Pieds**: souplesse, enracinement, exercices avec les balles dures.

P: **Couronne**: clairvoyance, très blanc. **3e œil**, sensibilité. **Gorge**: trop grande ouverture, hypothyroïdie. **Cœur** à l'écoute. **Plexus** rouge, blessé. **Hara**, à explorer et exprimer. **Genoux**, pourquoi pliés? Quelle situation te fait fléchir? Pourquoi plier les Je-Nous? **Pieds**: amour de la Terre.

Est-ce que je fais de la projection?

Sarah: Entre partenaires d'écriture, vous avez souvent un effet miroir.

P: Pour Sarah, je n'ai eu que des mots: **Couronne**, une couronne. **Gorge**, la parole sacrée, le pouvoir. **Cœur**, l'amour inconditionnel. **Mains**, comme partage.

Plexus, l'océan. **Hara**, très forte énergie créatrice. **Racine**, joie et jouissance. **Genoux**, force. **Pieds**, triomphe.

P: Ce fut totémique. **Couronne**: l'aigle. **3e œil**: le hibou, moitié ouvert, regarde de tous côtés. Il voit la nuit. **Gorge**, le lion, besoin de guérison par la force du lion, capacité de rugir, lorsque c'est le temps. **Cœur**: un bouquet de

fleurs embaumées, le parfum est le don gratuit. **Plexus, Hara, Base** ont besoin de guérison.

Exemples subjectifs et ponctuels de Guérison énergétique des chakras

Les étapes de la Guérison énergétique sont l'identification de la blessure, la guérison, la libération, l'intégration, puis la reconnexion aux sources cosmique et terrestre, l'unification et le rayonnement.

Chakras de la gorge (expression de soi et communication): Un losange ouvert de couleur rouge sang au niveau de la gorge.

Sarah: Demandez la collaboration des anges et des maîtres de guérison, des médecins du ciel, des chamans. Dans votre gorge, il y a une irritation, un feu à l'intérieur. Quels événements ont causé cette irritation? Permettez à votre moi supérieur d'entrer dans votre gorge et d'aller calmer le feu. Demandez aux chirurgiens du ciel de venir refermer cette plaie béante, de recoudre les parois de cette plaie avec des fils de lumière. Elle est trop ouverte. Faites confiance au processus.

Chakras du cœur (amour de soi et des autres, alchimie Cosmos Terre): Une croix en bois sur le cœur.

*Sarah: La croix peut être la croisée (croix-sait) des chemins ou un vieux symbole de souffrance, de crucifixion et de mort ou encore un signe d'unification vertical et horizontal. Transformez-la en lumière ou en Clé de Vie égyptienne. Placez un diamant au centre. Réactivez les 4 chakras de vos épaules, coudes, poignets, mains, doigts, car les bras sont la prolongation du cœur. Ouvrez les chakras des articulations des doigts afin de laisser émerger les rayons de lumière des mains. Votre cœur diamant rayonne jusqu'au bout des doigts. **Il est important d'ouvrir ces circuits pour l'écriture, la guérison et l'amour.***

Chakras du plexus solaire (centrale de production de Chi, rayonnement): Un anneau resserre le soleil, comme un anneau gastrique.

Sarah: Enlevez l'anneau. Dématérialisez-le. Le soleil reprend sa place dans votre plexus. Respirez à fond.

Chakras du hara (pouvoir personnel et créativité): Couronne d'épines.

Sarah: Transformez-la en lumière pour qu'elle devienne lumineuse, comme une couronne souveraine. Elle devient une Roue de Vie, une Roue de médecine amérindienne. Elle s'installe dans votre bassin pour guérir la souffrance.

Chakras de la base (sexualité, facultés psychiques, relation à la Terre): Une cascade débordante d'eau. Une chute vertigineuse.

Sarah: Un surplus d'énergie symbolisée par l'eau, c'est de l'énergie spirituelle et-ou sexuelle. Ce qui revient au même. Demandez la transmutation en énergie de créativité.

Chakras des genoux (orientation et direction de vie): Des épées à l'arrière de mes genoux.

Sarah: Cet exemple illustre bien l'expression «mettre des bâtons dans les roues». Les épées agressent. Demandez aux chirurgiens cosmiques de retirer les épées, de refaire les articulations, de refermer les plaies. Transformez-les en épées de lumière pour vos besoins éventuels. Reprenez votre pouvoir personnel.

Chakras des pieds (incarnation, enracinement, fondations, mémoires): Deux gros et longs clous.

Sarah: Transformez-les en lumière et enlevez-les. Ils fusionnent dans vos racines sous les pieds pour aider votre enracinement. Lorsque votre compagnon est décédé, vous avez voulu partir avec lui. Alors, on vous a «clouée» à la Terre. Reprenez vos pieds. Demandez que les Anges et les Maîtres de Guérison continuent la Guérison. Que les plaies ouvertes soient refermées par les fils de lumière des Médecins célestes. Que les chakras demeurent en connexion entre eux. Faites l'unification des chakras dans votre corps. Que vous puissiez vivre avec sérénité et compassion votre processus de deuil tout en retrouvant qui vous êtes et votre créativité.

«Je ressens la légèreté et le pétilllement au niveau de mes pieds comme des pieds de ballerine. J'avais des clous en train de rouiller dans les pieds. Je ne pensais pas que l'on devait faire de la guérison avant de pratiquer l'Écriture inspirée.»

*Sarah: Lorsque l'on est en processus d'écriture inspirée, on a les 7 sens ouverts. On ne reçoit pas seulement les mots en écriture. Certains ont des ressentis kinesthésiques, comme des frissons sur les bras. **L'Écriture inspirée passe par l'Écriture de Guérison.***

L'Exploration des Chakras

*N.B. Pour la version intégrale de cet exercice, vous pouvez vous procurer les livres «Samsarah, l'Exploration consciente des Passages, Tome 1 et Tome 2.» **En version électronique** sur le site www.editexte.com (cliquez sur Maison d'Édition puis sur Rites et Rituels). **En version papier** chez le distributeur www.biosfaire.com (cliquez Distribution, puis Samsarah). **En Suisse**, en librairie, via Transat Diffusion ou directement chez l'auteure (samsarah49@hotmail.com).*

D'abord, identifiez les blocages. Par exemple: «J'ai encodé la mémoire de la peur d'être battue, à 3 ans, dans mon genou droit.» Je vais à la rencontre de cette enfant, je fais la guérison, je la libère. (Technique de La Méthode Samsarah, la Thérapie des Passages, **Guérison de l'Enfant intérieur**).

Les chakras physiques ne flottent pas au-dessus de mon corps. Ils font partie d'une structure verticale unifiée, en moi, dans mon corps. Mon rôle est de libérer puis d'unifier les chakras entre eux et de les reconnecter à la Source Terre et à la Source Cosmos. Les remettre en mouvement, les activer, les allumer, les laisser rayonner. C'est le processus d'exploration des chakras. (Technique de La Méthode Samsarah, la Thérapie des Passages, *L'Exploration des chakras*)

Les chakras ont plusieurs niveaux. Physique, spirituel, cosmique: subconscient, conscient et supraconscient. **Tout ce qui est en haut est comme tout ce qui est en bas.** C'est la loi de l'Alchimie. La Loi de Thot-Hermès. Il y a plus de 22 chakras terrestres, et plus de 22 chakras intraterrestres. Quand je travaille sur mes chakras supérieurs, mes chakras

subconscients réagissent. J'utilise mon canal comme ascenseur pour descendre dans les chakras intraterrestres ou ascensionner dans les chakras supérieurs. Il y aura libération, reconnexion, unification. On ne peut explorer les 7 chakras de chaque corps en une seule fois. Il vous faut faire une exploration pour chacun. J'en choisis un à la fois. Les chakras **avant** sont la relation entre moi et les autres, le Je-Nous. Les chakras **arrière** sont la relation avec moi-même, le Je Suis. Le Je Suis est mon intimité. Je peux être facilement blessé ou manipulé au niveau des chakras du dos.

Exercice «Exploration du Chakra de la Base»

N.B. Je choisis le chakra à explorer qui semble contenir le plus de blocages à l'écriture, selon moi et selon le moment. Ici, j'ai choisi le chakra racine, le chakra de la base.

Le Chakra de la Base est constitué de trois parties: avant, arrière et coccyx. Le coccyx est entouré du chakra de la Kundalini, relié à la colonne vertébrale, relié à la glande pinéale. Le chakra de la base est en lien direct avec mes facultés psychiques. J'imagine le lien entre la sexualité et la psyché. Je me rappelle qu'il s'agit de la forme abrégée du rituel d'Exploration d'un chakra.

Voyage guidé dans le Chakra de la Base

C'est un voyage dans les chakras afin d'ouvrir le canal à la canalisation et à l'écriture. Je me souviens que les chakras sont vivants, et qu'ils s'éteignent un à un au moment de la mort, à partir des pieds. Le voyage dans les chakras ouvre le canal à la canalisation et à l'écriture. Je ferme les yeux et décroise les jambes et les bras. Je respire profondément. Mes pieds sont bien posés au sol. Mon dos est bien droit. J'imagine devant moi un écran géant sur lequel on me montre la façade avant du chakra de la base. Je l'observe. Tout est possible, un tourbillon d'énergie, une porte, un soleil, une caverne, un mur, etc. Je trouve ou crée une ouverture dans le chakra, puis entre dans la partie avant du chakra de la base. S'il n'y a pas d'entrée, je projette un rayon de lumière ou une sphère de lumière sur la façade et crée une ouverture.

Première partie: Le Chakra avant de la Base

Lorsque je suis à l'intérieur, j'allume si c'est sombre. **Je m'éclaire** et observe ce qui s'y trouve. J'éclaire avec des cristaux, une lampe de poche, un feu, un flambeau, une lanterne ou autre. Je fais le tour du chakra intérieur. **J'identifie** ce que je vois: mémoires, émotions, personnages, parasitage, croyances, expériences, symboles, etc. Si tout est beau et lumineux, tout va bien. Si quelque chose me semble nécessiter une **libération**, j'entoure cette personne ou cette situation d'une sphère de lumière. Je demande à **canaliser un rayon de lumière**, de guérison, de libération et autres intentions, provenant de la Source Divine. Je deviens canal de ce rayon de guérison ou de libération et projette cette lumière sur ce qui est dans la sphère: mémoires, émotions, personnages, parasitage, croyances, expériences, symboles, objets symboliques, et autres, peut-être même une vie passée. Je peux aussi projeter la lumière par mes mains et mes baguettes magiques. C'est évident que je pourrai revenir dans ce lieu plusieurs fois et chaque fois y rencontrer quelque chose. Lorsque je sens que j'ai bien rempli de lumière cet endroit et cette sphère, au milieu du chakra avant de la base, **j'allume une source** d'énergie permanente: cristaux, pierres précieuses ou diamants, ou autres. Ce qui est beau et juste pour moi. Je l'amplifie. Que cette source soit aussi grande que moi! Je la laisse rayonner dans toutes les directions.

Deuxième partie: Le Chakra arrière de la Base

Puis je me dirige au fond du lieu où il devrait y avoir un **passage** qui me conduit vers la partie arrière du chakra. S'il existe, il doit être aussi grand que moi afin que je le traverse debout. S'il n'y en a pas, je dois en créer un. **L'ouvrir** avec des boules de lumière que je lance ou des rayons laser. Je creuse un passage qui m'amène au chakra arrière de ma base. Je me souviens de mon anatomie. Le chakra avant correspond aux organes sexuels et à la relation entre moi et les autres. Le chakra arrière correspond à l'anus et à la relation entre moi et moi-même, mon Je Suis. J'entre dans la **partie arrière du chakra** et répète le même scénario. Lorsque je suis à l'intérieur, j'allume si c'est sombre. Je m'éclaire et observe ce qui s'y trouve. Je m'éclaire avec des cristaux, une lampe de poche, un flambeau. Je fais le tour du chakra intérieur. J'identifie ce que je vois: mémoires, émotions, personnages, parasitage, croyances, expériences, symboles, objets symboliques, etc. **Si tout est beau et lumineux, tout va bien.** Si quelque chose me semble nécessiter une libération, j'entoure cette personne ou cette situation d'une sphère de lumière. Je demande à canaliser un rayon de lumière, de guérison,

de libération et autres intentions, provenant de la Source Divine. **Je deviens canal de ce rayon de guérison ou de libération** et projette cette lumière sur ce qui est dans la sphère: mémoires, émotions, personnages, parasitage, croyances, expériences, symboles, objets symboliques, et autres, peut-être même une vie passée. Je peux aussi projeter la lumière par mes mains et mes baguettes magiques. C'est évident que je pourrai revenir dans ce lieu plusieurs fois et chaque fois y rencontrer quelque chose. Lorsque je sens que j'ai bien rempli de lumière cet endroit et cette sphère, au milieu du chakra arrière de la base, j'allume une source d'énergie permanente: cristaux, pierres précieuses ou diamants, ou autres. Ce qui est beau et juste pour moi. **Je l'amplifie.** Que cette source soit aussi grande que moi! Je la laisse rayonner dans toutes les directions. Je fais une **connexion** énergétique entre le cristal avant et le cristal arrière.

Troisième partie: Le chakra du coccyx et le circuit de la Kundalini

À partir du chakra arrière de la base, je trouve ou crée un passage qui me conduit dans la **3e partie du chakra de la base**, le coccyx, siège de la Kundalini. Je libère l'intérieur du chakra, s'il y a quelque chose à libérer. Je vérifie s'il n'y a pas de liens extérieurs à des égrégores collectifs et si oui, je les dégage. Puis j'allume un cristal ou une pierre précieuse ou un diamant. **Je laisse monter le faisceau de lumière dans la moelle épinière**, au centre de ma colonne vertébrale. Je prends le temps d'apprivoiser les blocages qui obstruent la colonne vertébrale, s'il y en a. Lorsque le faisceau arrive dans la tête par l'occiput ou chakra de la Lune, il se connecte naturellement à la **glande pinéale** au centre du cerveau et illumine la boîte crânienne. L'énergie circule dans les hémisphères gauche et droit et les lobes frontaux et pariétaux. Puis dans le cerveau limbique reptilien à l'arrière du crâne. Elle active le corps calleux, le nouveau cerveau, ainsi que les facultés psychiques et me met en reliance directe à la Source Divine. **Elle peut me conduire à l'extase mystique et même à la béatitude. À tout le moins à un état de grande sérénité et un sentiment d'appartenance à l'océan cosmique universel.** Puis l'énergie redescend de chaque côté de la colonne vertébrale cette fois jusqu'au cristal du 3e chakra. Voilà, je viens d'activer le circuit de la Kundalini. Je n'ai pas eu besoin d'années de méditation auprès d'un grand maître tantrique hindou et je n'ai pas été ravagé par les tsunamis de la montée de la **Kundalini**, tout simplement parce que cette énergie est naturelle.

Les chakras intraterrestres ou subconscients

Je reviens dans le passage entre les deux premiers chakras de la base. C'est le lieu de passage de mon **canal** qui circule verticalement à travers mon corps. Une sorte **d'ascenseur qui monte ou descend**, et qui me permet de voyager vers le haut et le bas dans mes Royaumes intérieurs et dans mes chakras. La Voie du Chaman et de l'Alchimiste. J'imagine que je me tiens debout sur une plateforme de cristal dans mon canal-ascenseur. Je commence par la descente. Je descends entre mes cuisses, mes genoux, mes jambes, mes chevilles et mes pieds, dans l'ascenseur. J'arrive au niveau de la Terre. L'ascenseur de lumière se transforme en cristal pour pénétrer dans la Terre. Je descends dans la Terre. Je traverse les couches internes de la Terre.

Je m'arrête au premier sous-sol, le (-1), mon chakra de la **base physique intraterrestre** ou subconsciente. Je sors de l'ascenseur. Je m'éclaire et explore ce chakra. J'identifie s'il a besoin seulement d'être activé ou s'il a besoin d'être libéré. Je place dans une sphère d'énergie ce qui a besoin d'être guéri ou libéré. Je canalise la lumière de la Source et la projette dans cette sphère. Je le libère, l'allume comme je l'ai fait dans le chakra physique. Je transforme ce qu'il y a à transformer. J'active le centre du chakra avec un cristal, une pierre précieuse ou un diamant, aussi grand que moi. Je reviens vers l'ascenseur de cristal, mon canal. Je descends les sous-sols et m'enfonce dans la Terre plus profondément. Je procède de la même façon **au sous-sol (-8),** ma **base spirituelle intraterrestre** ou subconsciente et **au sous-sol (-15),** ma **base cosmique intraterrestre** ou subconsciente.

Au centre de la Terre avec Gaïa

Je reviens à l'ascenseur canal et continue ma descente jusqu'au cœur de la Terre. Je m'offre **le cadeau d'une rencontre avec Gaïa**, déesse de la Terre et esprit de la Terre-Mère. Mon canal m'y amène. Je sors de l'ascenseur de cristal. J'observe le centre de la Terre. Je vais à la rencontre de Gaïa. Cette femme sans âge, aux mille visages. Je prends le temps d'échanger avec elle, de recevoir un message ou de lui poser une question. J'intègre l'énergie féminine de la Terre. Nous nous remercions, et je remercie Gaïa.

Les chakras spirituels et cosmiques du supraconscient

Je reviens dans mon ascenseur canal. Je commence mon ascension et ressors de la Terre entre mes pieds. Mon canal remonte entre mes jambes et revient au point de départ, le chakra racine. J'ascensionne à travers mon bassin, hara, plexus solaire, cœur, gorge, conscience et couronne. Puis j'émerge au-dessus de ma tête dans le chakra de la **base spirituelle supraconsciente (+8)**. Je sors de l'ascenseur, je m'éclaire et explore. Je libère ou guéris s'il y a lieu, réactive et allume ce chakra, comme je l'ai fait dans les autres. Je reprends l'ascenseur et monte. Je procède de la même manière au **chakra de la base cosmique supraconsciente (+15)**.

Dans le 22e chakra avec mon Archétype personnel

J'ascensionne plus haut jusqu'au chakra 22, ma Source de Chi cosmique personnelle, mon réservoir d'énergie en provenance de la Source. Je suis au **sommet incarné de mon Totem, de mon Obélisque, de mon Arbre, de ma structure énergétique verticale**. J'entre dans mon réservoir de Chi cosmique où je pourrai rencontrer un de mes guides ou mon **Archétype personnel**. Un être ou un symbole archétypal qui me représente. Je prends quelques minutes pour vivre cette rencontre. Si je perçois sa présence, je demande un message ou lui pose une question. Je prends des notes s'il me transmet des messages. J'écris pour ne pas oublier. Je demande à cet archétype **d'unifier le voyage vertical** que je viens d'accomplir et de connecter entre eux les cristaux des 6 niveaux de mon chakra de la base. **La montée et la descente dans mon canal créent une ouverture et me préparent à canaliser.**

Pendant que ceci s'accomplit, je demande qu'un rayon de lumière provenant de la Source Divine, **le Soleil Central, l'Atome Originel de Vie** se relie à mon chakra 22. **Ce rayon du Cosmos descend dans mon canal et pénètre jusqu'au centre de la Terre. Ur s'unit à Gaïa pour des Noces Alchimiques renouvelées, à travers moi.** Je ressens mon Unification, ma Reconnexion. J'accueille l'énergie de la Source Divine en moi. Ce guide est à la fois dans le 22e chakra et, en même temps, il est fusionné à ma structure énergétique. Je demande que cette énergie s'intègre dans chacune de mes cellules, **dans mon Code génétique et mon ADN**, dans mes méridiens, mes chakras, mes organes, mes corps subtils, mes os, mes glandes. Lorsque l'énergie est intégrée, je reviens à mes notes, mon stylo, mes papiers et j'écris **l'essentiel de ce voyage exploratoire des chakras de la base** et les

messages reçus, main droite, main gauche. Je peux répéter ce voyage avec chacun de mes autres chakras.

Lorsque je visite certains lieux sombres ou non habités et que je les éclaire, le chakra se dit *«On vient de se rendre compte que j'existe»*. Si je demande: *«À quand remonte ma dernière visite?»*, il vous dira, 10.000 ans peut-être? Le chakra est «heureux», car je lui ai donné mon attention et ma présence. L'important, c'est d'avoir fait la demande et de m'être reconnecté à Gaïa et à la Source. **C'est le principe de l'électricité**. Les humains ont été déconnectés depuis trop longtemps.

J'utilise le même protocole avec tous les chakras. J'observe la façade frontale du chakra. Puis j'entre dans la partie avant et fais du ménage. Je traverse le passage canal qui conduit au chakra arrière et fais du ménage. J'allume le centre de chacun des chakras avec des cristaux ou pierres précieuses et fais jaillir la lumière vers le haut et le bas. C'est ainsi que je connecte les chakras entre eux. Si une des roues est séparée des autres, l'énergie ne passe pas.

Propos sur les chakras

Ce qui bloque les chakras ce sont les croyances, les émotions et les mémoires de cette vie-ci ou d'une autre vie. Même les mémoires symboliques m'influencent. Plusieurs thérapeutes guérisseurs ont des **mémoires à guérir** provenant, entre autres, de l'Inquisition en Europe, de l'Atlantide, de la Lémurie et des **mémoires à réintégrer** provenant, entre autres, de leurs vies parmi les Peuples des Étoiles et les Peuples Gardiens de la Terre. Est-ce l'égrégore de l'inconscient collectif qui les influence, ou de vraies mémoires? L'important c'est de guérir et de **cesser d'avoir peur de qui je suis**: clairvoyant, guérisseur ou autre.

Ma vision des chakras

Ils peuvent se comparer aux **22 arcanes majeurs du Tarot**. La source terrestre sous mes pieds me nourrit de l'énergie du centre de la Terre et des grands Cristaux Maîtres. La Source cosmique au-dessus de ma tête me nourrit de l'énergie du Soleil Central. L'énergie pranique descend d'en haut

et l'énergie tellurique monte de la Terre. Je suis l'intermédiaire entre Ciel et Terre. Je me tiens debout. **Je suis un lien vertical entre Ciel et Terre** comme les chamans, les druides et les grands prêtres d'autrefois.

Quelles sont les conditions pour que les chakras fonctionnent?

Ces roues font circuler l'énergie qui monte de la Terre et descend du Cosmos à travers ma structure énergétique verticale. Comme les anciens moulins à eau sur la rivière. C'est la même chose pour moi, mais debout, en position verticale. Ces chakras ont accumulé des mémoires ou traumatismes du passé dans le corps, la mémoire du corps. **Les chakras sont comme des coffres qui accumulent des mémoires.** Ils peuvent être remplis de vieilles mémoires, ils peuvent ne pas être connectés entre eux, ils peuvent ne pas être activés ni éclairés. Comme un réseau électrique. **Si l'électricien oublie de connecter un mètre de fil, il n'y aura pas d'électricité.** Ils doivent être libérés, connectés, réactivés et éclairés. Lorsque l'engrenage des roues est en mouvement, **elles rayonnent.** Si un chakra ne fonctionne plus, par exemple le genou, cela peut signifier qu'il y a eu de grosses blessures dans le passé, et que je ne veux plus avancer. Les roues, chakras du système énergétique, sont en mouvement comme un engrenage, afin de nourrir les cellules par le prana cosmique et l'énergie tellurique terrestre qui circule grâce à eux.

Circulation du Chi et malaises temporaires

Lorsque je fais monter l'énergie de la Terre par mes chakras, dans ma structure énergétique, je grandis. Lorsque je fais descendre l'énergie du Cosmos par mes chakras, dans ma structure énergétique, je manifeste. Lorsque je fais un travail énergétique, l'exploration des chakras, par exemple, il arrive que je ressente des douleurs. C'est normal, car le Chi recommence à circuler dans les parties du corps qui étaient fermées ou déconnectées. L'ouverture amène parfois des malaises temporaires ou des débordements d'énergie inattendus. Je me rassure, ceci ne persiste pas longtemps.

Écriture inspirée: «Point de non-retour»

«Il y a des points de non-retour dans vos vies Un matin, vous vous réveillez et vous savez Qu'il vous faut partir, avancer, monter les

*marches Ouvrir une porte et prendre un aller simple vers la Lune
Attraper une Étoile filante, couper vos cheveux, Acheter une voiture
neuve Changer d'amant, de maison, d'état, de pays, de planète
Perdre du poids, écrire un nouveau livre, marcher sur les mains,
Prendre un billet pour l'Australie, Marcher dans le désert chaud et
sauvage Et ne jamais revenir»*

(Sarah Diane Pomerlau, extrait de «Venus Blues», 19 avril 1993)

22 Exercices pratiques

Terpsichore, la Danseuse, muse de la Danse

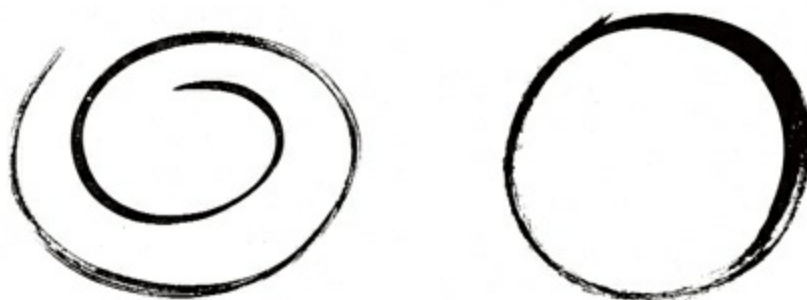
«Accueillez chaque jour comme s'il était la force radieuse de votre futur, et traitez chaque journée comme si elle était un message écrit de votre passé.»

(Extrait d'une entrevue de Ruth Montgomery, par Michael Peter Langevin, pour Magical Blend, a Transformative Journey)

1. Exercice «Les mouvements d'écriture dans le Cercle et la Spirale»

Le Cercle et la Spirale peuvent avoir l'air banal, mais ils agissent sur mon inconscient, sur l'autre cerveau. La Spirale me fait entrer en profondeur, comme le labyrinthe. Le Cercle fait un Tout. Un mouvement s'installe quand j'écris, car la plupart d'entre nous sont habitués à écrire de gauche à droite, et de la main droite, depuis la naissance. Si je change et que j'écris de la main gauche, il se passe quelque chose. Dans le Cercle puis dans la Spirale, spontanément, j'écris de droite à gauche, ou de haut en bas, ou de bas en haut. *Main droite-Main gauche*

Variantes: j'écris en cercle, en carré, en triangle, en rectangle.



2. Exercice «Je...»

Dans un Cercle, j'écris «Je...» en haut et à l'intérieur du Cercle. Puis, je continue l'écriture. *Main droite-Main gauche*



3. Exercice «J'identifie dans ma vie une activité qui me rend créatif»

Comment savoir si je suis créatif? **L'état de créativité fait que j'oublie tout.** J'oublie le temps, j'oublie de manger. Je me sens en harmonie avec tout et tous, heureux, un avec l'action. Quelle activité de ma vie me rend ainsi? Je la décris. **Écrire une page par jour, 365 jours par année, peut sauver ma vie.** *Main droite-Main gauche*

4. Exercice «Liste de mes peurs au sujet de l'écriture inspirée»

Je dresse la liste de mes peurs au sujet de l'écriture inspirée et de la canalisation. Si je le souhaite, par la suite, je brûle le papier. *Main droite-Main gauche*

5. Exercice «Écrire à une personne dont j'ai la photo»

Je place la photo d'une personne devant moi. Je lui écris. Je peux aussi choisir mes parents, ma-mon partenaire, une amie, mon enfant ou ado intérieurs et bien d'autres. *Main droite-Main gauche*

6. Exercice «Pourquoi j'écris?»

J'imagine que je vais participer à un concours et soumettre un texte à un magazine, dont le thème est «Pourquoi j'écris?» J'écris ce texte. Voici des suggestions: retrouver mon histoire personnelle, dédramatiser des souvenirs, mieux me connaître, libérer des émotions. **Écrire, c'est communiquer ses passions aux autres, à travers des mots écrits sur papier.** *Main droite-Main gauche*

7. Exercice «J'écris mes buts sur les 4 plans de l'être»

J'utilise la philosophie de Carl Gustav Jung, le célèbre psychanalyste, afin d'écrire mes buts sur les 4 plans de l'être: physique, émotionnel, mental, spirituel. Je prends une grande feuille de papier et la plie en 4. Je l'ouvre et écris le thème dans chacune des 4 parties. Puis j'écris mes buts, comme s'ils étaient réalisés.

Physique	Émotionnel
J'ai une maison	Mes relations sont harmonieuses
Autres...	Autres...
Mental	Spirituel

J'exerce une profession parfaite	J'évolue spirituellement
Autres...	Autres...

Par exemple:

Je complète la liste de chacun des secteurs. **Je range bien cette liste de buts et y reviens un an plus tard.** *Main droite-Main gauche*

8. Exercice «J'écris ma biographie, selon le regard des autres»

Par quelqu'un qui m'aime, par quelqu'un qui ne m'aime pas, par une personne conservatrice, par une personne créatrice, par une personne que j'admire, par une personne spirituelle, etc. *Main droite-Main gauche*

Exemples de Sarah:

Une personne qui ne m'aime pas, une thérapeute : *Sarah Diane Pomerleau a repris son pouvoir personnel en juillet 1996. À cette occasion, les murs ont craqué, les planchers se sont ouverts, un cyclone a ravagé l'île et un Boeing 747 s'est écrasé en pleine mer! Les grandes plaques tectoniques ont causé des raz-de-marée pour séparer à jamais nos deux continents.*

Une personne créatrice, un peintre : *Sarah Diane Pomerleau est aussi folle que moi. Lorsqu'elle danse la salsa sur la palette acrylique, je pars en transe en même temps qu'elle. Nous cavalcions ensemble dans les déserts blancs en route vers une belle folie étoilée. Elle sait dompter le Tigre et apaiser le Dragon.*

Une personne spirituelle, un chaman: *Sarah Diane Pomerleau comprend très jeune que la religion ne répond à aucun des besoins de son âme. À 17 ans, elle entreprend une Quête de Conscience et d'Absolu, et prend la route. À 32 ans, elle expérimente l'extase mystique, pendant 11 jours et 11 nuits. Elle comprend alors qu'elle est beaucoup plus que ce qu'elle croit, qu'elle a une âme et que Dieu la Source existe. Le chemin s'élargit, l'horizon s'ouvre. Sa Quête la conduit, par de multiples détours, à retrouver sa divinité et à combler le vide et la séparation illusoire entre sa nature humaine et sa nature divine.*

Variante: «J'écris ma biographie physique, puis ma biographie spirituelle» J'écris ma biographie physique. Je suis issu d'une lignée biologique. Je relate les étapes de ma vie du point de vue purement physique et émotionnel. Puis, j'écris la biographie de mon âme et de mon être. Je suis issu d'une lignée spirituelle. Je relate les étapes de ma vie du point de vue purement spirituel et évolutif. *Main droite-Main gauche*

9. Exercice «La Terre, en 3 minutes»

Je me laisse inspirer par l'image de la Terre. J'écris 3 phrases de 3 mots en 3 minutes maximum. Je varie l'exercice en diverses langues. Je change de nombre: 4 phrases de 4 mots en 4 minutes par exemple. *Main droite-Main gauche*

Blues
Like The sky
My blue tears
Fall over you



10. Exercice «Lettre à l'Univers»

J'écris une lettre à l'Univers, expliquant ce que je veux ou désire. *Main droite-Main gauche*. Puis je place la lettre dans un endroit secret. Je l'oublie quelque temps. Et j'y reviens. Surprise.

11. Exercice «Je projette qui je suis»

Je choisis un objet, un animal, une pierre, une plante, un arbre ou autre, et je me projette dedans. Comme une métamorphose (*shape shifting*). *Main droite-*

Main gauche.

Par exemple: *Je suis un miroir, je reflète tout ce que je vois...etc.... Je suis une panthère. Je vois dans le noir...etc.*

12. Exercice «Je fais parler mes personnages intérieurs»

Je définis un sujet ou un thème d'écriture. L'enfant s'exprime de la main gauche, j'écris un texte de la main gauche. L'ado s'exprime de la main droite, j'écris un texte de la main droite. L'adulte s'exprime des deux mains, à l'ordinateur, j'écris un texte des deux mains. *Main droite-Main gauche*

13. Exercice «La Conscience du noyau de ma propre identité»

(par Annie Marquier, Centre du Verseau, 1981)

Je prends un cahier ou une feuille de papier et je complète les phrases suivantes,

Main droite-Main gauche:

- . Je suis...
- . La principale chose pour moi, c'est...
- . Je _____ toujours.
- . Je me sens vraiment moi quand...
- . Ce que j'aime le plus chez quelqu'un, c'est...
- . Je serai...
- . Je me mets en colère quand...
- . Je suis le plus heureux quand...
- . Je crois en...

- . Une chose que je désire accomplir, c'est...
- . Ce que je préfère en moi, c'est...
- . Je déteste quand...
- . J'étais...
- . Je me ressemble le moins quand...
- . Je me sens très faible quand...
- . Je ne me _____ jamais.
- . Quand je suis en colère, je...
- . S'il pleut, j'aime...
- . Je me sens bien, quand je me souviens de...
- . Quand je suis seule, j'éprouve...
- . Je veux par-dessus tout...
- . J'étais le genre d'enfant qui...
- . Une chose que j'aimerais changer en moi, c'est...
- . Je me sens très fort, quand...
- . S'il fait beau, j'aime...
- . Mon passe-temps favori, c'est...
- . Quand je me sens heureux(se), j'aime...
- . Si ma relation avec _____ devait finir, je...

14. Exercice «Écrire c'est...»

Je prends un cahier ou une feuille de papier et complète les phrases suivantes

Main droite-Main gauche: Écrire, c'est... Guérir, c'est... Aimer, c'est... Créer, c'est...

Exemple de Sarah: «Écrire, c'est vivre le processus de la conception, de la grossesse, de la naissance. C'est se mettre au monde une seconde fois. C'est revivre son incarnation.»

15. Exercice «Écrire une lettre avant de mourir»

J'imagine que j'apprends que je vais mourir dans 2 semaines. Il me reste peu de temps, trop peu. J'écris une lettre avant de mourir. Qu'est-ce que j'écris, et à qui, si je sais que je vais bientôt mourir? *Main droite-Main gauche*

16. Exercice «Écriture libre collective»

Dans un groupe, une personne écrit une ou deux phrases en haut d'une feuille de papier. Elle replie le papier de sorte que les autres ne puissent voir ce qui est écrit. Ensuite elle le passe à la seconde personne qui écrit à son tour. Et ainsi de suite. À la fin, une personne du groupe lit à voix haute le texte complet. *Main droite-Main gauche.*

Variante si je suis seul: je répète le même protocole, mais en écrivant une phrase chaque jour.

17. Exercice «Liste des événements et accomplissements extraordinaires de ma vie»

Je fais la liste des événements et accomplissements extraordinaires qui se sont passés dans ma vie. Au moins 12. Puis j'en choisis un et le décris. *Main droite-Main gauche.* Je continue avec les autres accomplissements.

18. Exercice «Mes Passions»

Je fais la liste de mes passions. Au moins 12. Puis j'en choisis une et la décris. *Main droite-Main gauche.* Je continue avec les autres passions.

19. Exercice «Ma Légende Personnelle»

J'imagine que je raconte mon histoire personnelle, les étapes de ma Légende Personnelle, pour la laisser en héritage à mes enfants et petits-enfants. Si je n'ai pas d'enfants, à ma famille. Si je n'ai pas de famille, à mes amis. Si je n'ai pas d'amis, aux humains. Au moins une page. *Main droite-Main gauche*

20. Exercice «Ma naissance»

On vit, comme l'on naît. **On est, comme l'on naît.** La naissance, c'est la vie. Suis-je né(e)naturellement? Par l'intervention des forceps? Par le recours de l'anesthésie? Par césarienne? Endormi(e)? Un cordon autour du cou? Prématûrement? En retard? Ma naissance permet de comprendre ma vie. Je décris ma naissance. Comment ma naissance a-t-elle influencé ma vie? Je relate des faits pour illustrer ceci. *Main droite-Main gauche*

21. Exercice «Les collages»

Je me raconte et me décris à l'aide de collages d'images (provenant de magazines) sur de grands cartons de couleurs. Puis je donne des titres à ces collages et écris des mots sur ces collages. *Main droite-Main gauche.*

Cet exercice est particulièrement intéressant à faire en début d'année nouvelle, en ayant comme thème: «Mes buts pour l'année 20_____».

22. Exercice «Ces personnages qui vivent en moi»

J'imagine que je suis dans une grande pièce remplie de miroirs. Chacun de ses miroirs reflète une partie de moi. Je me place debout devant ces miroirs, un miroir à la fois. Je perçois puis décris la partie de moi qui se présente, ombre ou lumière. Qui sont ces personnages? Que disent-ils? Exemples de types de personnages: la Gitane, le Guerrier, la Magicienne, le Sauveur, la Victime, l'Alchimiste, la SM (Sado-Masochiste), la Méchante, l'Ange, le Pervers, la Thérapeute, la Princesse, le Roi, le Bourreau, la Guérisseuse, le Chaman et ainsi de suite. Je peux les questionner: Qui es-tu? Que représentes-tu? Depuis quand fais-tu partie de moi? D'où viens-tu? Quel événement t'a permis de te constituer? Que veux-tu? Qu'aimes-tu? Quelle a

été ton influence sur ma vie? Sur mes vies? Quelle est ton influence en ce moment?

Si cette partie de moi ralentit ma vie ou m'empêche de passer à l'action ou de créer ma vie, je la transforme. Je lui lance des boules de lumière de couleur et lui demande de se transformer. Si elle m'apporte des avantages et des bénéfices, alors j'intègre ses énergies. Est-ce que tous ces personnages, donc toutes ces parties de moi, sont en accord avec mon processus d'écriture inspirée? Que dit chacune de ces parties au sujet de ma créativité?

Variante: J'écris leurs propos sous forme de dialogue. *Main droite-Main gauche*



Écriture inspirée: «L'Expérience d'Être»

*«Il vient un temps où trop de connaissances ont été accumulées
Trop de théories différentes et contradictoires se sont Combattues
dans votre cerveau*

*Alors vous devez vous asseoir paisiblement avec votre Âme
Ouvrir votre Oreille Intérieure, écouter votre âme, Lâcher prise et
vous abandonner à sa voix*

*Vous détacher du superflu, toucher l'Essentiel Et vous ouvrir à
l'Expérience d'Être»*

*(Sarah Diane Pomerleau, extrait de «Venus Révélée», 9 septembre
1993)*

Installer le Processus de l'Écriture inspirée

Euterpe, la Joyeuse, muse de la Musique

«Il y a en soi un Être de Lumière emprisonné dans une personnalité souvent jugeante, intolérante, colérique ou autre, qui souvent fait fuir les autres et la vie. Cet Être de Lumière ne demande qu'à être libéré du carcan qui l'étouffe, afin de respirer librement et de se manifester dans le monde.»

(Sarah Diane Pomerleau, «La Guérison spirituelle angélique», Éd. Shanti, page 119)

Ancrage de lieu, de temps et d'outils

S'engager dans le processus de l'écriture inspirée demande de la discipline et de la détermination. Si vous le faites de temps en temps, au gré de votre humeur ou de vos disponibilités, vous n'aurez pas les mêmes résultats. Si vous créez un rythme, dès le début, vous aurez de meilleurs résultats: *«même heure, même poste, mêmes stimulus»*, voilà le principe de base.

En fait, l'écriture demande de la discipline et de l'engagement. J'en ai à vendre de la discipline et de l'engagement, étant «souveraine autonome» depuis 1993. Je préfère le mot souveraine au mot travailleuse. Trouver un endroit bien à moi dans la maison, un lieu où les amis, les enfants, le mari ou l'épouse ne viennent pas faire leurs réclamations. Trouver «ma» place pour ancrer l'énergie dans un endroit précis. Je ne dois pas être dérangé. J'expérimente cela un certain temps, même heure, même poste, même stimulus. Par exemple, 15 minutes chaque jour, à 7 h du matin. Et je m'offre

la lecture du livre «*Une chambre à soi*» (*A room for One's own*) de Virginia Woolf. Un petit bijou qui date de presque 100 ans. Et le film «*Delta de Vénus*», d'après le roman d'Anaïs Nin, «*Venus Erotica*», qui raconte la vie de deux écrivains à Paris.

Des outils stimulants

Les outils aussi doivent être stimulants. Je peux aimer avoir de grandes feuilles de couleurs, ou choisir un certain type de cahier, de stylos. Un ordinateur portable. L'idée est de me stimuler à écrire: un Apple Mac Book portable pour son esthétique ou le tout nouveau Apple iPhone 3G? Les stylos seront à bille, afin de glisser facilement sur le papier, si la transmission s'accélère et que je me mets à écrire rapidement. Je crée l'ambiance qui m'inspire: musique, couleurs, bougies, encens, et autres, si cela facilite mon ouverture. Lorsque le processus est engagé, je peux me permettre de me «brancher» où je veux. Dans le métro, le bus, le train, l'avion, une terrasse, un bistro, l'aéroport, le Consulat de Grèce, et ailleurs.

Exercice «Observation et dessin du système et des antennes de canalisation»

Avant de construire mes deux ateliers de canalisation et d'écriture inspirée, il faut savoir comment mon «appareil de canalisation» est constitué. Il y a différents types de **système de canalisation**. Certaines personnes ont des **cylindres** verticaux sur la tête, qui montent tout droit jusqu'aux étoiles. Elles peuvent capter des dimensions angéliques, par exemple. D'autres ont des **coupoles**, larges comme des **antennes paraboliques**, qui captent les informations de très loin. D'autres, plus chamaniques, portent des **panaches** en guise d'antennes, comme les cerfs, ou des sortes de **cornes horizontales ou verticales**, un satellite, une soucoupe, etc. D'autres émettent et reçoivent par des **courants électriques**, des fréquences électromagnétiques. D'autres captent tout simplement par le cœur. Je m'amuse à les découvrir. Ils me révèlent le niveau de ce que je capte, plus cosmique ou plus terrestre, ou les deux. Je ferme les yeux et me place en état d'introspection, face à une autre personne, sinon face à moi-même devant un miroir imaginaire. Je demande de percevoir la vision de mon **système de canalisation**, autrement dit, de mes

antennes qui captent les informations au-dessus du chakra coronal. Je le dessine. Main droite, main gauche. Qu'est-ce que je perçois de moi-même? Ensuite, si c'est le cas, la personne devant moi observe, les yeux fermés, mon antenne et la dessine. Je prends quelques minutes pour faire ceci. Par la suite, je partage avec mon-ma partenaire ce que j'ai reçu pour moi et pour l'autre personne. Je trouve mes **codes de perception** afin de développer mon discernement.

Exemples d'Antennes et de Codes de perception

Les Antennes

Sarah: une extraterrestre avec un satellite sur la tête, plus large que haut, des étincelles aux yeux, aux mains et aux pieds, des griffes d'ours ou de félin ou encore des serres d'oiseau.

Les participants: Un feu d'artifice - De longues tiges qui descendent sur ses épaules - Une femme Essénienne transporte une urne plus haute que large, marche avec souplesse - Une soucoupe volante ouverte, un entonnoir - Une couronne avec des spirales dorées - Un tube très haut, des satellites m'entourent, ce sont des esprits - Un soleil qui l'éclaire et la suit partout où elle va - Un écran IMAX - Des vagues autour de sa tête, elle reçoit par les chakras des oreilles (cette personne écrit de la musique inspirée, qu'elle entend par ses oreilles intérieures, elle est clairaudente musicale) - Des bois de cerf, un panache et au-dessus, une boule de cristal ou la Lune.

Sarah: Les Cervidés représentent le Soi Divin dans la symbolique de l'inconscient. Les Cervidés sont aussi reliés à l'énergie chamanique, donc un lien entre le Ciel et la Terre. Le chaman reçoit les messages du Soi Divin dans la boule de cristal ou la Lune et elles pénètrent dans les bois du cerf. Les chamans sont souvent représentés portant un panache sur la tête. (Voir Susan Seddon-Boulet, "Shaman - The paintings of Susan Seddon-Boulet", Pomegranate Art Books, California USA, 1989, ISBN 0-87654-433-2)

Exemples de Codes de perception

Le ressenti peut passer par des frissons et la chair de poule, des sensations au plexus solaire.

Exercice «Identification du type d'énergie captée»

D'où vient l'information?

J'agrandis mon champ de perception. Qu'est-ce que je capte? J'ai vu mon système de captation. Dans mon cas, une coupole horizontale et une antenne parabolique pour capter la Terre et le Cosmos. Une personne qui a un cylindre, un tube très élevé sur la tête, capte davantage le Cosmos. J'observe jusqu'où va mon rayonnement, en rapport avec la planète, le système solaire, les étoiles, les constellations, les galaxies et autres.

Exemples du type d'énergie captée

Sarah: Je me suis vue lancée sur une orbite autour de la Terre, comme un satellite qui capte le planétaire et le cosmos, une radio internet.

Les participants: Des bois de cerf, un panache et au-dessus, une boule de cristal ou la Lune, qui perçoivent les reflets de la lumière divine - Des antennes de couleur foncée qui captent les lourdeurs de l'autre pour les alléger, les transmuter, les désagréger - La Voie Lactée, des étoiles, des planètes pour connaître l'univers et me connaître - L'océan, le peuple animal, les herbes, les plantes, une connexion à une étoile bleue, ma famille stellaire, l'écriture inspirée est en connexion avec mon peuple stellaire - Le soleil, une connexion directe à la Source

Sarah: Les chamans sont aussi connectés à la Source, les Fils et les Filles du Soleil, les Adorateurs du Soleil chez les Incas, les Mayas, les Égyptiens.

Les Sources d'information

Il est aussi intéressant de capter les messages des animaux, des arbres, de la Terre que de capter ceux des Anges, des Maîtres d'Ascension et des extraterrestres. Ceci fait partie de mon incarnation et de mon essence: être davantage Terre ou Cosmos, Chaman ou Ange ou directement branché sur la Source, bien que nous le soyons tous. Je ne canalise pas toujours la Source en direct, mais très souvent par des intermédiaires, des guides, des archétypes. J'ai choisi, par amitié, de canaliser **l'Esprit de Grands Oiseaux. L'Aigle Noir**, Black Eagle, en anglais, un archétype amérindien du Montana. **Le**

Faucon Blanc, Horus, en français, un archétype divin d'ancienne Égypte, mon intermédiaire avec la Source. Horus est positionné au Pôle Nord de la Terre et sa compagne, **La Phénix**, au Pôle Sud de la Terre. **Le Condor** des Andes Péruviennes, *El Espiritu del Condor*, en espagnol, uniquement lorsque je suis sur les lieux au Pérou et dans La Cordillère des Andes. C'est plus facile pour moi de procéder ainsi, par l'intermédiaire des Archétypes Oiseaux, car l'énergie de la Source en direct est très puissante. Les intermédiaires, guides ou archétypes, sont des catalyseurs qui ajustent l'énergie de la Source à mon canal. Si mon énergie n'est pas prête à recevoir cette puissance, un intermédiaire se présente. Je fais attention à ce que je canalise et à la façon de le faire. Je ne peux incorporer un Archange, mais je peux canaliser une partie de son énergie ou encore me sentir enveloppé par elle. Je demande que l'énergie s'installe autour de moi et non en moi, pour éviter de brûler mes circuits. Plusieurs médiums sont d'ailleurs décédés très jeunes, Ian Borts (*The Speakers*), entre autres.

Un guide ne peut-il me protéger?

Ce n'est pas une question de protection, mais un choix de forme de canalisation. Au début, J.Z. Knight, la médium américaine qui canalise Ramtha, le laissait l'incorporer. Sa gorge s'élargissait et sa voix s'aggravait. Ramtha buvait du vin, elle de l'eau. Ils ont dû faire des compromis. Elle a dû transformer son mode de canalisation. C'est parfois une question de logique et de bon sens. J'ai expérimenté occasionnellement l'incorporation, une fois en canalisant Black Eagle, l'archétype amérindien et une autre fois en canalisant Le Condor, l'Esprit Andin. Cela m'a suffi pour ne plus avoir envie de répéter l'expérience. Tout comme j'ai pratiqué quelques fois, avec les Maîtres Arc-en-ciel, la transe profonde inconsciente et par la suite, j'ai choisi la transe semi-consciente.

Respecter le corps physique qui vibre en 3D

Ma forme de canalisation par l'écriture est connectée à la Source. Cependant, je la tempère, par respect pour mon corps physique, par l'intermédiaire de mes guides, des archétypes ou de mon Moi supérieur. Ceci afin de me permettre de continuer à respirer normalement jusqu'à ce que j'accède à

l'Illumination et à l'Ascension. Ce n'est pas encore le cas, même si je l'ai fait durant d'autres vies. Même si mon être contacte les dimensions supérieures, mon corps est toujours en 3D.

En quelle dimension suis-je?

En ce moment, il existe une grande compétition parmi les «*aventuriers de l'énergie dite nouvelle*». C'est à qui aura accédé à la plus haute dimension énergétique. La quatrième, la cinquième, la sixième sont déjà dépassées pour certaines personnes. Selon elles, elles vibrent sur la huitième, la douzième dimension et même plus. Cependant ce qui semble avoir été oublié par la plupart, c'est que **mon corps physique est toujours en troisième dimension**. Eh oui, il n'a pas bougé d'un iota et il subit les variations et les fréquences vibratoires de mes corps subtils (ou de mon ego spirituel) avec parfois des douleurs incompréhensibles et inexplicables.

Marcher son discours et sa parole

Si je joue au yoyo avec l'énergie, au saut à l'élastique vibratoire, c'est le corps qui paye la note. **Si mon corps était vraiment monté en vibration, si j'étais vraiment en 5e dimension ou plus, je pourrais déjà me téléporter**, me nourrir de prana, léviter, ascensionner à ma guise, me dématérialiser, me rematérialiser, voler, être visible à plusieurs en multilocation réelle, me rendre invisible, être en parfaite santé, être immortel physiquement, ne plus jamais être malade, m'autoguérir en permanence, faire des miracles, marcher sur l'eau, guérir instantanément les autres par la pensée, nourrir la planète, établir la paix durable sur Terre en réconciliant les consciences des humains, voyager vers les étoiles, en revenir et ainsi de suite. Ai-je dit que j'étais en cinquième ou sixième dimension et plus? Alors, comment est ce que je marche mon discours?

Exercice «Je dessine 3 chakras de mon système de canalisation»

Je m'assois face à mon-ma partenaire. Si je suis seul, j'imagine un miroir devant moi. Je prends mon cahier et mon stylo, car je vais dessiner. Je m'entends déjà m'écrier: «*Je suis nul en dessin. Je ne sais pas dessiner*». Je ferme les yeux et ressens ma reliance verticale Terre Ciel. Je prends conscience de l'énergie de la personne devant moi ou de la mienne devant ce

miroir fictif. Je demande des visions, informations ou symboles au sujet du chakra coronal. Par la suite, je demande des informations au sujet des chakras du cœur et des chakras des pieds.

Le chakra de la Couronne: Tout en gardant les yeux fermés, je place mon attention sur le chakra coronal ou au-dessus de la tête. Je ne juge rien, je ne me limite pas et ne me censure pas. Je laisse venir ce qui est. Je dessine la forme du canal ou appareil de perception. Des mots, des visions, des dessins, des symboles de ce qui apparaît sur la tête.

Les chakras du Cœur: Par la suite, toujours les yeux fermés, j'observe les chakras du cœur, des épaules, des coudes, des bras et des mains. Je dessine ou note les mots, les symboles. Le cœur est important pour la canalisation, car il reçoit, en même temps, les énergies du Cosmos et les énergies de la Terre. C'est un lieu de convergence des énergies.

Les chakras des Pieds: Les yeux fermés, j'observe les chakras des cuisses, des genoux, des jambes, des chevilles et des pieds. Je canalise, mais si je flotte, si mes pieds ne sont pas enracinés, il n'y a pas de fondation pour soutenir l'énergie. J'observe, de mes yeux intérieurs, le système de canalisation et regarde si les pieds touchent la Terre. Les chakras des genoux, des chevilles et des pieds, sont tout aussi importants que ceux des bras, des coudes et des mains. Les pieds et les jambes sont un appareil d'enracinement de l'énergie terrestre.

J'observe l'ensemble des 3 chakras et prends une photo témoin intérieure. Je dessine librement. *Main droite, main gauche.*

La confirmation des visions

Mes étudiants me demandent parfois de confirmer leurs visions. Je leur réponds: *«Vous avez chacun votre mode de perception. Si je lis à votre place, je vous enlève votre pouvoir. Vous avez le pouvoir de voir, d'entendre et de ressentir. Donc, je ne vais pas lire à votre place.»*

Exemples et Interprétations des lectures des 3 chakras

P: Couronne: ouverture large qui capte le Ciel et le Cosmos, coupole qui navigue en haut et en bas. Cœur: une étoile et une rose. Pieds: racines comme des griffes, des serres.

Sarah: Comment interpréter les symboles que vous voyez? Demandez-vous: «Qu'est ce qu'une rose pour moi?», par exemple.

P: Couronne: lotus aux mille pétales et une urne très lumineuse. Cœur: belle cape aux multiples couleurs. Pieds: rouges et enracinés.

P: Couronne: coupole qui monte en V, deux lignes droites. Cœur: je ne vois rien. Genoux: blocage, l'énergie ne descend pas en bas des genoux. Pieds: un mot, «incertain».

Sarah: Comment interpréter cette lecture? Pour les Pieds, le mot «incertain» a été reçu. Les pieds et les chevilles représentent la relation à l'Incarnation: les deux pieds sur Terre. «Qu'est-ce que je fais sur Terre? Quel est le sens de la vie et de l'Incarnation? Ai-je envie de rester ici, incarnée sur Terre?» Donc, incertitude. Incertain = pieds = incertitude par rapport à l'incarnation. Pour le Cœur, «Je ne vois rien». Elle n'a peut-être pas envie d'être vue au niveau du cœur. Elle place un voile et vous ne pouvez la lire.

P: Couronne: énergie du faucon aux ailes fermées, il va ouvrir ses ailes. Cœur: aigle d'envergure jusqu'aux bras. Pieds: du bassin jusqu'aux pieds, énergie d'enracinement très forte, mais il n'y a pas de racines.

P: Couronne: un panache d'orignal. Cœur: un cylindre canal. Pieds: un tube qui descend profondément dans la Terre.

Sarah: Le système du Chaman. Un canal de Chaman, un tube et un panache. Vous pouvez voyager dans votre canal. Un chaman voyage en conscience dans les 3 Mondes:

Le 1^{er} Monde, le Monde d'en Bas, le Monde physique

Le 2^e Monde, le Monde du Milieu, le Monde Spirituel

Le 3^e Monde, le Monde d'en Haut, le Monde Cosmique

P: Pour Sarah: Couronne: Horus le Faucon, un tube de lumière jaune. Cœur: une étoile à 6 pointes, le Sceau de Salomon, un soleil lumineux. Pieds: un cerf-volant ou un tapis volant magique, retenu par une spirale à la Terre. Un amérindien est assis sur le tapis.

Sarah: Sans commentaires. On parlait d'enracinement?

P: Lue par Sarah: Couronne: un soleil et des cornes antennes comme Hathor, la déesse égyptienne. Cœur: un autre soleil avec des rayons comme des éclairs, 2 aux coudes, 2 aux mains, 2 aux épaules. Elle jette des éclairs électromagnétiques. Pieds: de la fourrure sur les jambes et de longues griffes aux pieds, comme les ours ou les félins. Chamane en bas et en haut, des cornes qui captent.

Le Canal d'un Passeur

P: Couronne: un faisceau de lumière, comme un cylindre, l'entoure et descend jusqu'en bas. Chevilles et Pieds: des faisceaux de lumière irradient dans la Terre comme des étincelles.

Sarah: Cette description est celle du Passeur. Le canal n'est pas seulement au-dessus de votre tête. Vous êtes dans le canal du Passage et les rayons de lumière sont reliés à la Terre. Vous captez les énergies de la Terre et distribuez les énergies du Cosmos dans la Terre. De plus, vous vivez un deuil. Vous pourriez contacter et accompagner des âmes à changer de plan. Vous pourriez faire le Passage et quitter la Terre n'importe quand. Vous avez même voulu suivre votre compagnon après son décès. Les âmes ne sont jamais séparées. Il n'est pas rare que les couples se suivent dans la mort. Vous devez trouver de bonnes raisons pour rester sur Terre et continuer.

P: Moi je croyais que j'étais en perte d'énergie, car j'ai mal aux chevilles. Je ne savais pas que j'étais Passeur.

Le Maître Deuil

*Sarah: Vos chevilles travaillent fort à vous garder ici. Mon rôle est d'éveiller le Passeur à l'intérieur des êtres. Les Passeurs ont comme mission d'accompagner les âmes. Je vois que les âmes emprisonnées dans les autres plans vous contactent, car les rayons de lumière à vos pieds les invitent. Faites appel aux Anges et aux Maîtres des Passages, aux Anges et aux Maîtres de Guérison, aux Anges et aux Maîtres du Karma, pour vous aider à les accompagner et leur montrer le Chemin. **Le Deuil est un Grand Maître d'Initiation.** Le Deuil est un Initiateur. Le Maître Deuil. Apprenez ce qu'il y a à apprendre. Lorsque je travaille avec des Passeurs, je leur demande de placer ce canal ou cylindre de lumière à côté d'eux, dans leur maison ou dans leur jardin. Continuez à être Passeur d'âmes, en déléguant aux Anges des Passages qui vont s'occuper des âmes en transit vers l'Incarnation ou vers l'Ascension.*

Faut-il absolument être Passeur pour faire passer les Âmes?

Quiconque le fait est un Passeur. Le plus vieux métier du Monde n'est pas celui que l'on croit, c'est celui de Passeur. On accompagne les mourants depuis que le monde est monde. Nous avons tous en nous le potentiel d'être Passeur, Guérisseur, Médium, Artiste et autres. Cependant, je n'ai pas à développer ces dons sauf si c'est mon Destin ou Plan de Vie. Je lis les 8 tomes des livres «*Les Enfants de la Terre*» de Jean Auel. Tout y est. Un cours accéléré sur toute la vie. L'histoire se passe en Dordogne. C'est tout à fait ce que l'on vit aujourd'hui: un monde de chamans, de guérisseurs, de médiums, d'artistes et de prédateurs.

Les familles d'âmes

On peut exercer plusieurs rôles en même temps, comme autrefois: passeur, guérisseur, enseignant, médium, chaman. Comme on peut appartenir à plusieurs familles d'âmes. Je prends l'exemple de Yéshua, Maître Jésus. Il appartenait tout à la fois aux familles d'âmes des guérisseurs, enseignants, exorcistes, magiciens, passeurs, alchimistes, chamans, orateurs, médiums, oracles, maîtres, prophètes, avatars, et autres. On le représentait même par le symbole du dauphin, une de mes familles d'âmes privilégiées. Pourquoi me limiter à «une» appartenance à une famille d'âme? Je suis multidimensionnel.

Exercice «Créer deux ateliers d'écriture: un dans la matière et l'autre dans l'énergie»

Je construis mon atelier physique et mon atelier énergétique afin de mieux rencontrer mes guides. Ceci est une technique qui aide le développement de la communication avec mes guides. Les deux ateliers seront reliés entre eux pour favoriser le processus. Ai-je un espace à moi? Si je n'ai pas un tel endroit, quelle en est la raison? Est-ce qu'il me manque une pièce? Est-ce parce que mes amis, mon mari, mon épouse, ou mes ados, occupent le seul espace vacant avec leurs appareils de musculation, leurs jeux vidéos ou autre? Pour l'écriture, il ne faut pas un gigantesque espace. Il me faut un fauteuil confortable ou une chaise et une table. Je ne dois pas oublier pas que l'écriture est organique. Peut-être vais-je d'abord écrire à la main et ensuite transcrire à l'ordinateur, si je suis sérieux dans ce processus?

Voyage guidé pour créer les deux ateliers

Une pièce à soi, Création de l'atelier matériel

Il est important de créer une structure de travail. Je dois avoir à ma portée papier et stylos. Je ferme les yeux et me centre. Je me relie verticalement aux Sources terrestre et cosmique. J'utilise un pont de lumière et imagine que je me rends chez moi, dans ma maison ou mon appartement. Si j'ai déjà un endroit prêt pour l'écriture, je me rends dans cet espace. Si je n'en ai pas, je découvre à quel endroit je peux m'installer pour créer une discipline au rituel d'Écriture inspirée (*si je préfère le mot protocole au mot rituel, c'est d'accord*). Si le lieu ne peut être permanent, j'en trouve un temporaire et assume de ranger mes outils chaque fois que j'écris (*d'où la facilité d'avoir un ordinateur portable*).

L'environnement

À présent que le lieu est trouvé, je m'occupe du décor. Quelle sorte d'environnement m'inspire? Certains écrivent dans un bistro, dans le métro, dans le train, en avion, ou dans une chambre insonorisée ou autre. Est-ce que j'aime l'encens, les bougies, la musique, les couleurs? Ce sont des petits détails qui aident à créer **l'atmosphère et l'ancrage** pour écrire. Chaque fois que je m'y retrouve, une connexion se fait. C'est différent si je suis installé sur le coin d'une table de la cuisine, en train d'écrire et de préparer le petit déjeuner de la famille. Quelles couleurs m'inspirent? Quels meubles favorisent l'inspiration? Une table? Un bureau? Ai-je besoin d'une ambiance? Des bougies, de la musique, de l'encens? Certains n'ont besoin de rien, d'autres oui. Je fais appel à mes sens: vue, ouïe, odorat, toucher, goût.

J'organise mon atelier comme un artiste ou un alchimiste le ferait. Quant aux outils, vais-je écrire avec des stylos, à la main, ou ai-je un ordinateur portable ou fixe? L'avantage de l'ordinateur, c'est l'utilisation des deux mains. Cependant, la sensation est moins organique. Le papier et les stylos sont plus artistiques. De quoi ai-je besoin? Du moderne ou du plus vieillot? Tout en construisant cet endroit, j'imagine une horloge ou une montre dans cet espace. **J'observe l'heure idéale pour être en paix, tranquille, pour écrire.** Je ne me fixe pas de marches trop hautes, car je n'y arriverai pas. Un temps durant lequel je peux consacrer au moins 15 minutes à l'écriture. Est-ce 7 h le matin, 15 h l'après-midi, 23 h le soir, durant la nuit? Je demeure réaliste par rapport à ma vie quotidienne. En ce qui concerne la fréquence, il

vaut mieux pratiquer 15 minutes par semaine que de se proposer une heure chaque jour et ne jamais le faire. Je découvre mon rythme. Là aussi je ne me fixe pas de marches trop hautes, car je n'y arriverai pas.

Un espace bien à soi

«Pour créer, j'ai besoin de 3 choses: la musique dans le tapis, un studio impeccable et un défi. La rumeur veut qu'il me faille aussi un verre de vin, mais seuls mes amis la propagent. Dans mon cas, un espace de création est essentiel. Je vois d'ici l'atelier idéal. LCD Sound System joue à fond. L'espace est dégagé. Des piles bien rangées de magazines sont à portée de main. De vieux numéros écornés, mais précieux. La notion d'espace de création est floue. Prenez Tobias Wong, ce Tennessee Williams des Temps modernes. Son atelier est parfois sa chambre à coucher, mais la plupart du temps, c'est une salle d'exposition, un entrepôt, un petit coin calme.» (Reanna Evoy, «Un espace bien à soi», Le billet de la directrice artistique, Magazine En Route Air Canada, 2007)

Les Ancrages pour l'écriture inspirée

Si je suis sensuel et épicurien, je vais comprendre que se préparer à écrire, c'est comme se préparer à faire l'amour ou préparer une belle table pour un bon repas.

Ancrage **visuel** physique (lieu, mobilier, couleurs, objets inspirants, etc.)

Ancrage **temporel** (même heure, même poste)

Ancrage **matériel** (cahiers, papiers, stylos, ordinateur, magnétophone, etc.)

Ancrage **auditif** (musique, méditation, visualisation, etc., pour se concentrer avant d'écrire)

Ancrage **olfactif** (odeurs, huiles essentielles, parfums, encens, etc.)

Ancrage **tactile** (vêtements, châles, textures, etc.)

Ancrage **gustatif** (boire ou manger ce qu'on aime)

Sarah: Voici mon environnement actuel: des statuettes d'archétypes divins d'ancienne Égypte, des cristaux significatifs, tout autour de mon ordinateur portable HP; parfois un peu d'encens ou d'huiles essentielles; de la musique de jazz et blues, style Diana Krall, ou style New England, sur Radio Canada, 100,7 FM. Et parfois rien de tout cela. Le lieu où je me sens le plus inspirée? En avion, en TGV, en voiture et au bord de la mer.

Éventuellement, j'aurai des clients qui me consulteront en écriture inspirée. Comment vais-je procéder pour faire une canalisation par écriture inspirée? La disposition des meubles? Sur mon bureau, une horloge indique l'heure. Quelle est la meilleure heure pour moi, dans l'idéal de l'absolu total, pour ce processus de canalisation par l'écriture inspirée? Le jour ou la nuit? À l'aube ou au crépuscule? Je connais ma vie et mon rythme. Quelle est mon heure? J'ai un agenda sur ma table, je l'ouvre. Je vais écrire des XX une ou deux fois par semaine au début. J'augmenterai le rythme par la suite. Par exemple, 30 minutes 2 fois par semaine. Ceci est important. Il faut installer le principe. Puis j'installe la fonctionnalité.

Découverte de l'atelier spirituel

Je suis assis dans mon coin d'écriture chez moi. J'imagine un couloir de lumière ou de cristal autour de moi, mesurant quelques mètres de diamètre. Ce cylindre devient un ascenseur. J'imagine une plateforme amovible à l'intérieur du cylindre. Je m'installe sur cette plateforme et ascensionne dans ce couloir d'énergie pour me rendre dans un espace correspondant, sur un autre plan, à **une autre dimension**. Dans cet espace énergétique, je vais rencontrer mes guides. Plusieurs étages défilent, entre **8 et 22**. Si je vais plus haut ou très haut, j'accéderai peut-être à un état de transe, mais pour l'instant ce n'est pas ce que je recherche. Je laisse aller l'ascenseur jusqu'à ce qu'il ralentisse. Des chiffres apparaissent en couleurs néon, vert ou violet fluo ou autre, et indiquent à quel étage je suis. Je l'identifie. Je sors de l'ascenseur pour me retrouver dans mon atelier spirituel énergétique. Suis-je habitué à rencontrer mes guides ici, ou est-ce la première fois que j'y viens? Je me familiarise avec cet **atelier énergétique**. Y a-t-il des tapis, des coussins, des fauteuils confortables? Je le crée à mon goût. Je n'ai pas de limites. Je prévois au moins une douzaine de places, car j'ignore combien de guides seront présents.

Sarah: Très souvent l'atelier spirituel est décrit ainsi: grand, vaste, clair, lumineux, des fauteuils zen, blanc avec une touche de couleur vive, très agréable.

Je m'assois sur un des fauteuils. Je fais venir les différentes parties de moi: anima, animus, animal, enfant, ado, et autre. Ils ont toujours leur place dans mon monde intérieur. Avec la sincérité de mon cœur et de mon âme, j'invite mes guides ou des archétypes, mon moi-double-pareil de lumière, mon Soi, des maîtres, des anges, ceux et celles que je canalise habituellement ou qui se présentent à l'instant, pour me transmettre des messages. Si je les connais déjà, tant mieux, sinon je vais les découvrir. Si ce n'est pas clair, je me dis que ce sont des êtres de lumière. Je ne fais pas d'acharnement énergétique. Je vais les interroger pour mieux les connaître. Je prends des notes à partir d'ici.

Exercice «Identification des croyances face à la créativité»

Le but du voyage intérieur est de rencontrer l'enfant et l'ado intérieurs et d'identifier leurs croyances face à la créativité.

Les invités, deux parties de moi: l'enfant et l'ado

Dans mon espace d'écriture, j'invite deux personnages qui font partie de moi: mon **enfant** et mon **adolescent** intérieurs. La petite fille ou le petit garçon que j'ai déjà été. Que j'aie 25 ou 52 ans, c'est la même chose. *(Une des plus belles guérisons à laquelle j'ai assisté durant mon atelier «Les Chakras, roues de vie», fut celle d'un garçon de 11 ans qui a guéri son enfant intérieur de 3 ans.)* J'aménage deux fauteuils ou deux chaises et j'imagine que ces deux personnages viennent s'asseoir avec moi. Si je n'arrive pas à les percevoir, je me souviens de moi sur des photos. Je remarque leur âge. Je leur annonce que je souhaite mettre en place un projet d'écriture inspirée pour mieux me connaître et aussi pour communiquer avec mes guides. J'observe leurs réactions. Quelles sont leurs réponses? J'annonce mon projet d'écriture inspirée et de canalisation des guides pour développer mes facultés psychiques. Quelles sont leurs attitudes respectives? J'observe leurs réactions? Je me dis que ce sont deux parties en moi qui réagissent à mon projet. Si je le souhaite, je pourrais même inviter deux autres parties de moi: mon **anima** (côté féminin, intuitif) et mon **animus** (côté masculin, actif).

Mon féminin me donne des informations au sujet de mon intuition et de ma réceptivité. Mon masculin me révèle des indices à propos de mon action et de ma créativité. Lorsqu'ils sont en harmonie, chacun accomplissant son rôle, je manifeste et crée ma vie.

Les croyances de l'enfant et de l'ado

Je leur demande ce qu'elles (ils) pensent de la créativité? De l'art? De l'écriture? De mes facultés psychiques? Quelles sont les croyances apprises au sujet de ma créativité, enfant et ado? *«Oh! Je suis très heureuse de développer mes talents.» «T'es nulle, tu n'arriveras jamais à rien.» «Les autres sont bons, moi pas.» «Je n'ai aucun talent.»* Je contacte les croyances les plus fortes de l'enfant et de l'ado. Je peux vérifier aussi les croyances de l'anima (intuition et réceptivité) et de l'animus (action et créativité).

Lecture des chakras

J'ouvre mon 3e œil. Je lis simplement les chakras, devant et derrière, de l'enfant et de l'ado, de la tête aux pieds, sans oublier les bras, les coudes et les mains, les jambes, les genoux et les pieds. J'observe lesquels sont ouverts et lumineux et lesquels sont fermés et ternes? Lorsque j'ai terminé, je cesse l'observation. Je reviens par le pont arc-en-ciel dans mon corps physique. Je prends des notes avec ma main dominante. De l'autre main, à la fin, je vérifie s'il y a d'autres croyances limitatives concernant la créativité, l'estime et l'amour de soi, la reconnaissance de soi.

Exemples de croyances et de lectures des chakras de l'enfant et de l'ado

P: L'ado me dit *«Oui, on y va! Bonne idée!»*. L'enfant *«Je ne sais pas dessiner.»* Les chakras chez l'enfant: des ronds noirs aux genoux et à la gorge. Les chakras chez l'ado: des ronds noirs aux mains.

Sarah: Les genoux représentent l'orientation et la direction dans la vie. La gorge, l'expression de soi et la communication. Les mains: aimer, créer et guérir. Réactivez-les.

P: L'enfant et l'ado se questionnent par rapport à ma régularité et ma persévérance: *«Est-ce que tu vas tenir la route?»* Je commence des trucs, mais je ne les finis pas. La croyance de l'enfant *«Je vais y arriver»*. La

croyance de l'ado: **«Ça ne va pas être facile»**. Chez l'enfant, les chakras sont ouverts, mais chez l'ado, la gorge, le cœur et la base sont fermés.

*Sarah: Lorsque les chakras sont fermés, demandez-vous quels ont été l'événement, la situation, la cause de cette fermeture? Lorsque les chakras du bas sont fermés, il s'agit d'une **déconnexion de la Terre**. «Je n'ai pas envie d'être là. Qu'est-ce que je fais ici? J'en ai marre d'être incarné». Lorsque ce sont ceux du haut, il s'agit d'une **déconnexion de la Source**. «Quel est le sens de la vie? Qu'y a-t-il avant ou après la vie? Nous sommes seuls, Dieu nous a abandonnés sur cette Terre aride? Je ne crois plus en rien. J'ai perdu la Foi.» Si tous les chakras sont fermés ou s'il n'en reste qu'un seul ouvert, c'est comme la mort. Il peut y avoir eu des idées suicidaires, surtout à l'adolescence. Même chose s'il ne reste qu'une étincelle de lumière. Vers le haut, une déconnexion de la Source, vers le bas, une déconnexion de la Terre. Au milieu, la variante des blessures d'incarnation: manque d'expression de soi, grande peine, blessure, abus et autres. Si tous les chakras sont fermés, sauf les pieds, les mains et la couronne, un grand vide intérieur, un éclatement.*

P: J'ai la table d'écriture depuis des années, mais elle n'est pas montée. Elle est dans le carton. L'ado a 16 ans, elle sort de la pension, sérieuse et grave et me dit **«Il est grand temps, tu dois t'y mettre!»** puis elle ajoute **«Attends, tu n'es pas prête, tu n'en sais pas assez, tu n'es pas à la hauteur, tu n'as pas assez étudié, pas assez compris!»** L'enfant ajoute **«On ne t'écouterà pas, tu ne comptes pas.»** **«Si tu te trompes, attention, tu seras responsable des bêtises que tu transmets. Si ce n'est pas assez haut, ce n'est pas valable.»** Les chakras de l'enfant sont fermés à la gorge, le cœur est contrit. L'ado veut ouvrir son cœur, mais a du mal. Je ne peux pas me relire de la main gauche.

Sarah: Pour relire la main gauche, prenez un miroir.

P: L'ado fait la tête, elle a des doutes. Les croyances de l'enfant: **«J'adore écrire, j'adore décrire ce que je sens, j'ai peur de décevoir la famille.»** Les croyances de l'ado: **«Je me sens bloquée, je n'ai pas de facilité, pas de richesse. Je suis si triste, je ne m'aime plus, je ne sais plus quoi écrire, la vie est terne, je suis perdue, ma vie est un échec, je ne m'aime pas.»** Les chakras de l'enfant sont ouverts, mais le sexuel porte une croix, il n'est pas

développé. Les chakras de l'ado sont ouverts des pieds au plexus. À partir du plexus, tout est fermé, jusqu'en haut, sauf le 3e œil.

Sarah: Il y a une coupure entre toi, la source et la spiritualité. Un sentiment de désespoir.

Réactiver mes chakras. Même si je suis ouvert, à l'intérieur de moi, il y a une partie de moi, l'enfant ou l'ado, qui peut empêcher le mouvement d'avancer, qui peut me retenir de passer à l'action. **C'est le but de la lecture des chakras de l'enfant et de l'ado. Comprendre qu'il y a encore des parties de moi en souffrance ou fermées qui ont besoin d'être réactivées.** Une des multiples façons de réactiver les chakras, c'est de faire appel à l'Enfant Divin.

L'Enfant Divin

Le terme Enfant divin est un concept de la psychothérapie analytique et de la psychologie analytique dont la paternité est attribuée à Carl Gustav Jung qui l'a utilisé dans l'ouvrage portant le titre «Fripon divin». ([Wikipedia.org](https://fr.wikipedia.org/wiki/Fripon_divin))

Je crée un couloir d'énergie qui traverse l'espace-temps et m'amène dans une autre vie. Je vais rechercher l'enfant ou l'ado divin et lumineux que j'ai déjà été, dont tous les chakras sont ouverts. Je le ramène et le laisse agir avec mon enfant et mon ado intérieurs blessés. Il y a déjà eu en moi, même si ce n'est pas dans cette vie-ci, un Enfant divin, un Ado divin, lumineux, réalisé. Je vais le rechercher au Tibet, aux Indes, en Égypte, chez les Amérindiens, les Druides, ou ailleurs. Je le ramène pour qu'il rencontre mon enfant et mon ado blessés. **L'énergie de guérison circule par osmose lorsqu'ils sont en présence les uns des autres. La guérison passe aussi par des solutions énergétiques et thérapeutiques.** Je peux dialoguer avec l'enfant et l'ado pour favoriser l'ouverture de leurs centres d'énergie et m'aider moi-même à m'unifier. Si je n'arrive pas à trouver l'Enfant Divin dans cette vie présente ou dans une vie passée, je vais directement dans la Source rechercher mon Étincelle Primordiale de Vie et j'allume les chakras de l'enfant et de l'ado.

Écriture inspirée: «Le concert sauvage de la vie»

«Tout en circulant autour de vos vies et autour des vies des autres

Vous découvrez différentes formes de mouvements

Qui dessinent la direction que vous donnez à vos vies

*Certains sont des spirales, tournoyant sans cesse De haut en bas et de
bas en haut*

D'autres sont des flèches propulsées par de puissants archers

Certains ont des mouvements nerveux et des pas chaotiques

*Alors que d'autres se déroulent harmonieusement Comme la musique
classique*

Vous dansez tous différemment dans le concert sauvage de la vie

Trouvez votre propre musique, vos propres pas, votre propre rythme

Et laissez-vous porter librement par votre propre chorégraphie»

(Sarah Diane Pomerleau, extrait de «Venus Révélée», 25 août 1993)

Favoriser et développer la Communication avec les Guides

Érato, l'Aimable, muse de l'Élégie et de la Chorale

Voyage vers l'espace spirituel d'écriture et questionnements aux guides

Je suis dans mon espace d'écriture. Un cylindre d'énergie s'installe autour de moi. Une plateforme de cristal dans cet ascenseur de lumière me permet d'ascensionner vers mon atelier spirituel. Je prends contact avec mes guides d'écriture inspirée. Avant de débiter, un guide place un énorme miroir devant moi. Je me regarde. S'il y a un blocage dans un de mes chakras, je permets à mes guides de faire une intervention avec des rayons de lumière émanant de leurs mains, sinon je la fais moi-même. Ils ouvrent et débloquent mon système de canalisation dans le dos, devant, en haut de la tête, sous les pieds. Je les laisse. Puis je commence à les questionner.

Voici les premières questions que je peux poser à mes guides pour mieux les connaître. Je prends le temps d'écrire leurs réponses, main droite, main gauche, à chaque question. Qui êtes-vous? De quel monde ou dimension êtes-vous? D'où venez-vous? Quelle est votre mission? Depuis quand nous connaissons-nous? Comment nous sommes-nous rencontrés? Sous quelle forme désirez-vous la transmission de vos messages et enseignements (orale, écrite, autre?) Décrivez mon canal de transmission? Qu'attendez-vous de moi? Voici ce que j'attends de vous. Avez-vous un message pour moi? Je pose une question d'ordre privé ou planétaire à mes guides. Je formule clairement la question. Quelles sont les prochaines étapes concrètes pour mon

évolution? Que me reste-t-il à guérir et à libérer? Quel est l'essentiel pour moi maintenant? Quelle est ma famille d'âmes ou quelles sont mes familles d'âmes? Pouvez-vous me donner un code ou un signal (ouverture du cœur, frisson, plume d'oiseau ou autre) qui me confirmera chaque fois que c'est bien vous, car je veux mieux discerner? (Comme le Renard et le Petit Prince) Autres questions?

À la fin de cette rencontre, ils me remettent un cadeau ou un **objet symbolique**. Une sorte d'alliance entre eux et moi, ou un mot de passe. Je rapporte ce cadeau avec moi, pour me convaincre de la réalité de la communication avec mes guides. Ces guides seront les mêmes pendant le temps qu'il faut pour développer l'écriture inspirée. Peut-être que d'autres guides se présenteront plus tard? Je reviens régulièrement dans l'atelier spirituel d'en haut. Je prends le temps de les saluer et de les remercier. Je quitte l'endroit et reviens à l'ascenseur. Je redescends et reviens dans l'atelier physique chez moi. Je me pose tranquillement. Je reviens dans mon corps physique par un pont de lumière, en ramenant l'essentiel de cette rencontre avec mes guides. Je prends le temps d'intégrer.

Correspondances entre les niveaux de l'ascenseur et les chakras pour l'atelier énergétique ou spirituel

Le calcul est très simple. J'imagine des multiples de 7.

Les chakras physiques du 1^{er} monde (Le Monde d'en Bas): La Base(1) Le Hara(2) Le Plexus(3) Le Cœur(4) La Gorge(5) La Conscience(6) La Couronne(7)

Les chakras spirituels du 2^e monde (Le Monde du Milieu): La Base spirituelle(8) Le Hara spirituel(9) Le Plexus spirituel(10) Le Cœur spirituel(11) La Gorge spirituelle(12) La Conscience spirituelle(13) La Couronne spirituelle(14)

Les chakras cosmiques du 3^e monde (Le Monde d'en Haut): La Base cosmique(15) Le Hara cosmique(16) Le Plexus cosmique(17) Le Cœur

cosmique(18) La Gorge cosmique(19) La Conscience cosmique(20) La Couronne cosmique(21)

Exemples de Questions à vos Guides et leurs Réponses

P: Je me suis rendue au 208e étage! Je me sentais moins consciente.

Sarah: C'est le chemin de la canalisation. Comment le gérer lorsque ceci arrive? Procurez-vous un enregistreur, car lorsque vous ne pourrez plus écrire, vous devrez parler, si vous prenez le processus au sérieux. Les gens pensent que tout s'arrête avec l'écriture inspirée. Ce processus peut vous amener plus loin et vous n'arrivez plus à écrire. Vous devez parler et dicter ce qui se passe. Sinon, demandez l'assistance d'un directeur de transe qui vous posera des questions. Vous pourrez conserver ces transmissions et les classer par dossier.

Qui êtes-vous? Le maître. Votre Mission? Accompagner les gens. Depuis quand? Toujours. Quelle forme de Transmission? Visualisation, images, écriture, le faire pour d'autres. Une intervention énergétique sur moi? Plusieurs êtres de lumière harmonisent mes corps. Qu'attendez-vous de moi? De communiquer avec eux. Qu'est-ce que j'attends d'eux? Un contact clair, me diriger, me guider. Je suis trop éthérée, j'ai besoin d'un enracineur. Message? Tous avec moi. **Prochaines étapes d'évolution? Je ne suis pas contente de la réponse.** Ce qu'il me reste à guérir? L'insécurité. Quel est l'essentiel? L'amour et le contact.

Savoir écouter et collaborer avec mes guides et suivre leurs conseils et leurs enseignements

Sarah: La belle affaire! Vous canalisez, vous voulez que les guides vous répondent, mais vous n'aimez pas les réponses! Leurs réponses sont trop difficiles! Écouter ses guides, c'est tout un apprentissage!

Marcher votre discours

Après 6 mois de canalisation avec Black Eagle, l'esprit Amérindien que je canalise depuis 1997 (*Dialogues avec l'Aigle*), j'ai été confrontée à un choix. Il m'a demandé d'annuler un séminaire que je devais donner à Paris, pour me rendre seule en Arizona, sur «ses terres rouges». Une seule consigne: «*Suis l'Arc-en-ciel*». J'ai accepté, tout en doutant, et ce fut le début d'une magnifique aventure de Guérison, de Foi et de Confiance. J'y suis retournée 7 fois avec des groupes. À quoi me servirait de canaliser des guides si je continue mon chemin comme s'ils n'existaient pas? Je marche avec mes guides ou je ne marche pas. Tout comme il est important de **marcher mon discours et ma parole**. Sinon, je laisse mon ego prendre toute la place et me contrôler. Je laisse de la place aux archétypes, à mon plan de vie, à ma destinée. Je dois avoir une grande disponibilité. J'admire les médiums qui se promènent partout sur la planète. Est-ce que j'imagine qu'ils restent assis sur leur chaise à écouter les messages de leurs guides? Ils suivent les indications de leurs guides. Vu de loin, ceci semble le jeu de la célébrité, mais ce n'est pas évident de suivre la voix des guides. Il y a une différence entre la sincérité et l'ego spirituel. **C'est un vrai métier, l'écriture inspirée.**

Suite des Exemples de Questions à mes Guides et leurs Réponses

P: Qui? Un être de lumière. Où? La Constellation Orion. Guérir et libérer? Détachement. Essentiel? Évolution spirituelle. Objet? Un pendentif, un bijou. Message? «*Porte toujours ce pendentif sur toi.*»

P: Qui? Les Pléïadiens. Mission? Contribuent à développer le nouveau corps de lumière sur Terre. Quand? Des millions d'années, mouvement de fusion de la force céleste. Transmission? Écriture et voie orale, canaux kaléidoscopiques géométriques, gorge et tête. Attente? Contribuer à la construction d'un schéma planétaire. Message? Que je crois à l'environnement spirituel autour de moi. Mon attente? Que les outils soient clairs et ajustés à la réalité humaine. Comment allez-vous vous y prendre pour incarner ces grilles? Ma préoccupation perpétuelle est la suivante: *Est-ce ajusté pour l'humain et incarné dans la matière?* J'aime la Terre et je demande que tout soit adapté à l'humain. C'est ma Quête. Étape? Avancer dans ma gloire et dans celle du féminin consacré. La prêtresse a peur d'être encore persécutée. Reste à guérir? La peur de vivre et de mourir. La peur

d'être humiliée, méprisée. Essentiel? La pleine réhabilitation de la lumière. Famille? Architectes, magiciens, guérisseurs, chamans, constructeurs (un groupe de guides). Objet? Une petite boîte. À l'intérieur, une miniature d'un morceau de Terre couvert d'arbres. Message? *«Reviens à la maison»*. Le retour. Ils tendaient des fils pour soutenir la grille planétaire. Ça ne sera pas reposant!

Le respect mutuel

Lorsque les guides s'identifient clairement, je dois les respecter. Lorsque Black Eagle et Horus se sont présentés, les deux guides que je canalise, ce fut très clair, car ils me sont apparus. Il m'en faut beaucoup pour croire! Je dois respecter ce qui m'est transmis et continuer. Plus j'ai de **respect mutuel** envers mon Moi supérieur ou les guides et archétypes, plus la canalisation se développe. Éventuellement, ils me donneront leur nom. Je dois avoir la foi. Je me souviens de Carl Gustav Jung qui approfondissait certains des enseignements de ses guides, Philémon, Basilides, Élie et Salomé, reçus par écriture automatique.

Faut-il lire et se documenter au sujet des guides lorsqu'ils se nomment?

Je peux lire sur Orion, les Pléiades, et autres tout en continuant à canaliser par l'écriture et à poser des questions. Si je lis les transmissions des autres médiums qui canalisent, c'est bien, mais c'est leur version que je lis, pas la mienne. C'est leur vérité, pas la mienne. Et leur vérité est partielle, comme la mienne. Je laisse les archétypes me parler. Chacun a un morceau de la vérité, une partie du grand plan supracosmique ou divin. Si quelqu'un prétend avoir «LA» vérité, je m'en méfie. Tout est vrai, mais en partie. Ma partie de vérité est aussi valable que celle d'une personne reconnue. **La célébrité ne va pas toujours avec l'intégrité.** Je me reconnais. Certains médiums ont un destin public, par exemple, Drunvalo Melkisedek (La Fleur de Vie), Lee Carroll (Kryeon), J.Z. Knight (Ramtha) et autres. Leur destin s'adresse au collectif. Je reconnais leur «vérité» alors pourquoi pas la mienne? Je connais des personnes qui accomplissent une œuvre magnifique et ne sont pas connues. Elles rayonnent autrement. Chacun son défi.

Suite des Exemples de Questions à mes Guides et leurs Réponses

P: Je n'ai pas besoin de validation. **Je n'ai pas de questions à poser ou de signes à avoir.** J'ai peur que mon ego me joue des tours. Je préfère être bien en la présence des guides au lieu de les questionner. J'étais en expansion. Tout se passait chez moi et en moi. J'ai vécu un état de conscience altérée.

*Sarah: Vous ne canalisez pas nécessairement des guides. Il peut s'agir de votre Moi divin, de votre Soi, de votre Pareil de Lumière. **L'utilisation d'un intermédiaire, guide ou archétype, est un choix.** Je canalise Horus, je ne l'ai pas demandé, il est venu. Sans doute avons-nous établi une entente lointaine? Vous avez toujours le choix de dire oui ou non. **Les personnes qui ne croient pas aux archétypes ne croient pas davantage à une partie supérieure d'elles-mêmes.** Vous pouvez vous rencontrer vous-même dans une autre dimension.*

P: Qui? Je suis un aspect de toi. Où? De Vénus. Mission? Te parler d'amour. Quand? Toujours, je fais partie de toi. Transmissions? J'ai peur de me mettre à parler, j'ai la crainte de canaliser comme les oracles et les prophètes. Je vais commencer par l'écrit. Attendre de moi? Ton écoute. Attente d'eux? Être guidée dans la sagesse et l'amour. Message? Nous t'aimons. L'Essentiel? Te reconnaître.

Sarah: Si vous craignez de parler, allez contacter des mémoires où vous avez parlé et, par la suite, vous vous êtes fait couper la tête, brûler sur le bûcher, ou pendre. Il était interdit de parler autrefois, d'enseigner, de canaliser, comme les oracles et les prophètes. Plusieurs ont été mis à mort ou enfermés à cause de cela.

Vers la médiumnité

L'écriture inspirée peut conduire à la médiumnité. Si je suis en expansion, il me faudra sans doute un directeur de transe. Une personne qui s'occupe de la logistique et de l'enracinement pendant que je suis en transe. Un médium en transe profonde a besoin d'un directeur de transe (*par exemple, Francis Hosein qui canalise The Trans-Formers, auteur du livre «Vers une transformation intérieure»*). Sarah: J'ai choisi la transe semi-consciente. J'ai expérimenté la transe profonde et j'ai choisi de rester consciente et présente.

En transe profonde, je deviens un canal dépendant des personnes qui m'entourent et des énergies que je canalise. C'est un choix qui demande beaucoup de confiance envers les autres. Être ou ne pas être conscient en canalisation.

Transe consciente et semi-consciente

J'ai des choix. Lorsque je reçois des personnes pour une canalisation, je suis en transe semi-consciente. Je suis assise, les yeux fermés, j'entends ce qui se passe, je suis là au moins à 40%. Après, je ne me souviens de presque rien, sauf si l'on m'en parle. Je demande aux personnes d'écrire des questions très claires avant la canalisation. Je ne connais pas ces questions à l'avance. Leurs questions me gardent en contact, éveillée et enracinée.

L'état de bouddhité

*Sarah: Je ne médite plus de façon classique, car j'ai tendance à me dissoudre. J'aime la Terre, mon incarnation et tous les plaisirs de la Terre. Je suis épicurienne. L'ascétisme n'est pas directement proportionnel à la spiritualité. Je me souviens avoir rencontré Dieu, à 32 ans, au resto, en mangeant une pizza avec des amis. Était-ce un hasard si ça s'est passé à Trois-Rivières, les Trois Mondes, en 1981? Le Divin n'a pas de place spécifique. Il se manifeste partout. Par la suite, j'ai connu 11 jours et 11 nuits d'extase mystique, de béatitude. Tous mes chakras se sont ouverts et allumés en même temps. Le ciel s'est ouvert. Il n'y avait plus de séparation. J'étais en fusion avec la Source. L'expansion est tellement forte, lorsque je médite, que je me sens dans l'état bouddhique. Je me souviens d'avoir eu de la difficulté à revenir dans mon corps physique au cours d'un stage Samsarah en Espagne, il y a quelques années. Ce n'est pas comme l'état de coma, car je l'ai déjà expérimenté. J'entre dans l'état de bouddhité, je deviens l'Univers, c'est l'Illumination, c'est merveilleux. Alors, pourquoi ne pas demeurer dans cet état? **Parce que ma mission est sur Terre.** Mon désir est de la quitter temporairement avec tous mes acquis et de revenir avec la souvenance, et non l'oubli, comme cette fois-ci. J'écris des livres, j'enseigne, pour demeurer ici et continuer mon pèlerinage. Lorsque vous montez très haut dans les plans, vous entrez en état altéré de conscience. Ce n'est pas une fuite. Votre processus de canalisation se développe. Vous devrez développer des moyens pour rester davantage ici-bas, ou vous laisser aller vraiment et avoir quelqu'un pour vous enraciner. Vous pouvez aussi suivre*

un cours de médiumnité. Vous aurez des choix, car l'écriture inspirée peut conduire à la canalisation et à la médiumnité.

Exercice «Écrire des questions et obtenir des réponses de mes guides»

Je me place face à un(e) partenaire, confortablement assis. Je me centre et écris lisiblement 2 questions personnelles sur une feuille de papier de bonne grandeur. J'écris une question de chaque côté de la feuille de papier pour donner à mon vis-à-vis l'espace pour écrire.

Exemples de questions

Est-ce que je vis au bon endroit? Dois-je déménager? Est-il avantageux pour moi de suivre tel cours? Mon compagnon me convient-il? Est-ce que je dois changer mon alimentation? Avez-vous un message pour mon fils? Mon frère va-t-il guérir? Je pose des questions concrètes pas trop éthérées du style *«Quelle est ma mission de vie?»* Voilà la première question que tout le monde pose à un médium. Sinon voici la deuxième *«On m'a dit que ma mission de vie est «x». Est-ce exact?»* Sarah: *Bientôt je vais publier le Credo de mes guides concernant leur réponse, valable et identique pour tout le monde.* J'ose poser des questions qui me font peur ou qui font peur. Puis j'échange nos papiers. La personne face à moi va se connecter en écriture inspirée et répondre par écrit à mes questions. Si je n'ai pas de partenaire, j'écris mes questions de la même manière, je me connecte à mes guides et écris leurs réponses.

Exercice «Répondre à une question personnelle»

Je prends une feuille de papier. J'écris une question très personnelle et passe le papier à mon-ma partenaire. La personne qui reçoit ma question la lit pour elle-même. Puis elle se centre et répond par l'écriture inspirée. Si je n'ai pas de partenaire d'écriture, je me centre et laisse mes guides répondre. *Main droite, main gauche*



Écriture inspirée: «Destination Destinée»

«Je ne connais pas clairement la Voie

Mais je sais qu'elle m'est montrée, d'instant en instant, un pas à la fois

Le Sentier se crée sous mes pieds

C'est un Chemin étrange, fait de Vides, de Fleurs, De Pierres et de Papillons

Quand je me sens perdue et abandonnée

Quelqu'un arrive de nulle part, prend ma main et me guide

Un être, un dauphin, une baleine, un oiseau, un arbre, un cristal

Parfois pour peu de temps, parfois pour longtemps

Je ne sais jamais, mais je sais qu'ils me sont envoyés des Étoiles

Ils ont toujours été là, mais je ne les ai pas reconnus

Maintenant j'écoute leurs voix et leurs Codes de Communication

Je ressens leur présence lorsqu'ils se manifestent

J'ai été longtemps sourde, muette, aveugle, et gelée

Maintenant je fais confiance à mes sens, Qui me révèlent d'instant en instant

Ma Destination Destinée»

(Sarah Diane Pomerleau, extrait de «Venus Blues», 28 mars 1993)

Au-delà de l'Écriture inspirée

Uranie, la Céleste, muse de l'Astronomie et des Étoiles

«Je crois au divin qui nous habite quand on crée. Quand je peins, je sens que j'accède à une dimension parallèle où le temps est différent et où je n'ai plus d'angoisse. J'avance, même si je me trompe, pour apprendre et aller jusqu'au bout. Selon moi, une journée sans créer est une journée perdue. Je chante, je peins et j'écris aussi pour donner le goût à d'autres d'en faire autant.»

(Entrevue avec Diane Dufresne, Vita Passions, Femme en vue, Magazine Vita, Été 2009)

Que faire des écrits accumulés par l'écriture inspirée?

Lorsque je pratique l'écriture inspirée, si je ne fais que recevoir et accumuler des écrits, la pratique devient monotone et peut me paraître inutile. Que ce soient des messages venant de mes guides ou de mon Moi supérieur, il faut aller plus loin. Que faire avec ces pages écrites? Une de mes motivations est de pouvoir échanger avec les autres. Pour ceci, je travaille selon des thèmes. Que feraient les peintres s'ils n'exposaient leurs tableaux dans des galeries d'art?

Comment utiliser l'écriture inspirée de façon créatrice et positive?

Recevoir des messages, c'est bien, mais accumuler des cahiers de messages, à quoi cela sert-il? Comment me servir de l'écriture inspirée de façon créatrice et positive? Pour moi et pour les autres? Je peux questionner mes guides. Voici des exemples de questions (Q.) à poser à mes guides et leurs réponses (R.).

Exemples de questions et réponses de mes guides

Q.: Ai-je quelque chose à apprendre en ce moment?

R.: Te libérer et **pardonner**.

Q.: Quelle étape dois-je franchir pour développer mon intuition?

R.: **La méditation**. Connecte-toi à ton 3e œil, à ta glande pinéale et à ta respiration. Visualise la lumière en toi et nourris la flamme. Lorsque tu nourris cette source, l'intuition se développe.

Sarah: La personne reçoit cette réponse, l'accepte ou non, et en fait ce qu'elle veut. Quoi qu'il en soit, respectez-vous dans ce que vous avez reçu. Voilà l'important. Vous pourriez consulter un médium au coût de 550 \$ US ou Euros de l'heure et vous le croiriez. Vous pourriez ne rien faire de ses messages ou les mettre en pratique et votre vie serait changée. Pourquoi ne pas vous faire confiance?

Q.: Ma mère est de plus en plus près de **la mort**. Je sens qu'elle s'accroche beaucoup. Elle a des choses à guérir. Que faire?

R.: Elle a besoin d'être accompagnée et soutenue. Elle a besoin que vous lui disiez que vous l'aimez. Aidez-la à mourir. Aidez-la à **s'abandonner** et remerciez-la pour tout ce qu'elle a fait pour vous, pour l'amour qu'elle vous a donné et laissez-la partir.

Q.: Qu'est-ce qui m'aiderait le plus à développer ma **créativité**?

R.: La créativité est un processus vivant et incarné. Il vous est recommandé de savourer pleinement les petits moments de la vie avec vos sens. **Danser** serait un excellent moyen de délier le corps et de permettre à la fluidité de la vie et de la conscience de s'animer et de jouer.

Q.: Est-ce que mon compagnon va **guérir**?

R.: Cela dépend de lui et de sa **force** d'auto-guérison.

Sarah: La maladie et la guérison sont des plans de vie. À suivre. Envoyez-lui de la lumière.

Q. (de Sarah): Quel est le meilleur endroit **où habiter** pour moi, sur la planète, et pourquoi? Europe? Amérique? Australie? Autre?

R.: En Angleterre. Tu es près de tous tes lieux de travail et de vie.

*Sarah: J'ai trouvé ce message intéressant, car j'ai laissé un morceau de moi en Écosse, en juin 2008. De plus, j'ai des ancêtres irlandais, espagnols et français. Et sûrement amérindiens comme plusieurs Québécois. La réponse ne me convient pas, mais je la respecte. Ce n'est pas une question aussi profonde que la maladie d'un compagnon ou d'un enfant. Je verrai ce que j'en fais. **Respectez ce que vous recevez, c'est le but.** Si j'avais écouté tous les clairvoyants, médiums et astrologues qui m'ont annoncé que je vivrais en Europe, à Bali ou à Baja California, j'y serais depuis 20 ans! Si je les avais écoutés au sujet de mes compagnons de vie, je les aurais tous quittés, puisqu'ils ne me convenaient pas, selon eux. Je serais comme Pénélope à attendre le retour d'Ulysse depuis des millénaires! J'ai choisi de m'écouter, d'entendre l'appel de mon âme et de créer ma vie.*

Q. (de Sarah): Laquelle de mes **activités** devrait prendre le plus de place à l'avenir? Psychothérapie, écriture, voyages, channeling, enseignement, conférences?

R.: Les **conférences** vont toucher un grand nombre de personnes et tu portes des enseignements que trop peu de gens connaissent encore! Vas-y! (Évidemment, cette réponse ne me plaît pas, car je n'aime pas les conférences). Main gauche: La vie t'a fait vivre beaucoup d'expériences et trop de gens ne lisent pas encore. Par l'écriture, les vibrations et les émotions ne passent pas autant que par ta présence.

*Sarah: Là, je ne suis vraiment pas d'accord, car c'est le contraire pour moi. J'ai vu tellement d'acteurs en **conférence**, qui présentent une image et sont tout autre derrière l'image. Tout ce qui brille n'est pas or. Alors par respect*

pour ce que la personne a reçu pour moi, j'ai choisi le troisième côté de la médaille. J'ai créé le concept Conférence-Atelier. Je dirais même le concept Circonférence-Atelier. Car je n'aime pas les chaises alignées, je préfère les Cercles.

Lorsque l'on vous consulte pour recevoir des messages de vos guides, la situation devient sérieuse. Une personne m'a demandé de me connecter à l'âme de son mari, décédé il y a 12 ans, pour recevoir des messages. C'est toute une responsabilité. C'est un choix, dire oui ou non à la demande. La vie va vite. Nous pouvons mourir bientôt. La vie évolue en 4-5-6-7 D et plus, et le corps demeure en 3D. Donc, attendez-vous à tout et préparez-vous à tout. Tout change en 5 minutes en ce temps d'accélération.

Attention aux messages reçus

Q.: J'ai reçu des messages de mon père, décédé il y a 30 ans. Ma mère ne lui avait pas pardonné. Les messages étaient pour elle. Mes sœurs voulaient les lire. Une de mes sœurs m'a dit que ce n'était pas des messages de mon père et qu'ils étaient faux. Pourquoi?

*Sarah: C'était peut-être de la jalousie et de l'envie? Quand tu as déjà des doutes sur tes perceptions, ce n'est pas facile. De plus, ces messages s'adressaient à ta mère et non à tes sœurs. Un peu de discernement, surtout avec la famille. Les constellations familiales, les jeux karmiques que nous sommes venus régler. Ne vous laissez pas démolir par leurs commentaires. C'est une **expérience de discernement et de guérison** et un aspect du processus d'individuation.*

Q.: Comment guérir **la croyance que je ne devrais pas exister?**

R. de Sarah: En retrouvant des mémoires de vies de maître bouddhiste ou autre où l'idéal, la quête, était d'atteindre la dissolution dans le Grand Tout, d'annihiler l'individu et de fusionner la conscience de l'individu dans la conscience du Tout, le Un dans l'Univers. Cette croyance peut dénoter un haut niveau de spiritualité, d'Illumination, de désintégration dans le Tout qui se produit au moment de la mort. «Graceful Exits» et «Siddharta» sont des livres recommandés, car tu as le rire du Bouddha qui a désintégré l'illusion.

Lorsque j'ai lu sa question, je n'étais pas ravie. Quand je me suis mise à écrire, j'ai été surprise de la réponse. Les Bouddhistes Tibétains ont un seul but: **se dissoudre dans le Grand Tout**. Cependant, ils reviennent s'incarner en Bodhisattvas aussi longtemps que le dernier humain ne sera pas illuminé. Observez le Dalaï Lama qui en est à sa 14^e réincarnation. Leur but est de ne plus s'individuer et de se dissoudre dans le Grand Tout. C'est l'annihilation de l'ego. Plus de besoins.

*Le terme **bodhisattva**, (sattva = être, bodhi = éveil), désigne celui qui a formé le vœu de suivre le chemin indiqué par le bouddha Shakyamuni, a pris le refuge auprès des trois joyaux (bouddha, dharma et sangha) et respecte strictement les disciplines destinées aux bodhisattvas, pour atteindre d'abord son propre éveil et aider ensuite les autres êtres sensibles à s'éveiller. (Wikipédia.org)*

Témoignage d'un Passeur

P: «J'ai utilisé l'écriture automatique pour les âmes qui allaient décéder, qui me révélaient leurs peurs de mourir. J'allais parler à leur âme, pour la rassurer. Il est important de ne pas juger. J'ai l'exemple d'une mère, en fin de vie, en phase terminale. *Je recevais ses messages en écriture automatique: «J'ai peur de mourir, un membre de la famille ne veut pas me laisser aller.»* Je contactais son ange, il l'accompagnait, et la personne passait 24 à 48 heures plus tard.»

Être Passeur

Q.: Comment savoir si je suis Passeur?

Sarah: Lorsque l'on frappe à ma porte. Je sens une présence. Je suis en train d'écrire et une âme se présente. Je roule tranquillement en voiture, passe devant un cimetière et je sens que je m'endors. J'ai des messages. Je ne panique pas et crée un rituel près de chez moi, ou là où je me trouve.

Rituel pour aider les âmes à passer

Je crée un grand cylindre de lumière qui monte très haut dans le ciel. Je demande la collaboration des Anges et des Maîtres des Passages, de la Source, des Maîtres du Karma, des Anges de Guérison, pour accueillir les âmes qui ne savent pas où aller. Elles sont nombreuses. Personne ne leur a enseigné ce qui se passe après la mort. Elles sont perdues et viennent frapper à ma porte. Elles viennent me déranger. Il y a davantage d'âmes errantes que d'âmes incarnées sur Terre. Je demande aux Anges de les accueillir. Je les invite à aller à la rencontre des Anges et des Maîtres des Passages. Cela peut faire de grands changements énergétiques. C'est une mission, être Passeur. Je connais une dame de plus de 90 ans, dont c'est la mission. Le dimanche matin, de 6 h à 12 h, les âmes errantes se retrouvent chez elle et elle les fait passer et monter vers d'autres plans.

Différence entre les âmes errantes et les âmes guides

Certaines âmes, après leur passage à la Vie éternelle, ont choisi de demeurer un certain temps près de la Terre afin de continuer à guider les êtres incarnés ou non. Ce ne sont pas des âmes errantes, au contraire. Ce sont des guides qui repartiront vers d'autres dimensions lorsque leur mission sera accomplie. J'apprends le discernement. J'en connais plusieurs et je sais que ceci fait aussi partie de ma mission. Mes guides m'ont révélé que je resterai durant 8 ans autour de la Terre afin de poursuivre mon accompagnement auprès des êtres. À suivre. Plus je sais, moins je sais. Je sais surtout que tout change chaque jour, chaque heure, chaque minute et qu'il n'y a plus aucune certitude.

Exercice «Communiquer avec l'âme d'une personne décédée ou une personne absente physiquement»

Lorsque je contacte l'âme d'une personne décédée, d'une personne qui n'est pas présente physiquement, ou d'une personne sur le point de faire le passage ou dans le coma, je demande son autorisation. Je me centre. J'aligne mon canal Cosmos Terre. Je ressens mes racines cosmiques et mes racines terrestres. Je demande l'accompagnement de mes guides durant cette expérience de communication avec l'âme d'une personne décédée. Je demande l'accompagnement des Anges et des Maîtres du Passage. J'ouvre

mes antennes, mes circuits, je laisse venir l'énergie ou l'âme d'une personne que j'ai connue. Lorsque je ressens sa présence, je l'écoute, puis j'écris ce qu'elle a à me dire. Sinon, je lui pose des questions. Comme il n'y a pas de temps, je peux contacter les âmes des personnes décédées, même depuis longtemps, à l'aide d'un couloir qui traverse l'espace-temps. Mes grands-parents, par exemple. Il n'y a pas de limites. Je peux revivre des mémoires d'il y a des centaines et même des milliers d'années. Les vies sont parallèles, puisque le temps n'est pas linéaire. Ces âmes sont peut-être réincarnées, mais leur **empreinte énergétique** est toujours vivante, cette empreinte laissée dans ma vie durant l'enfance. Je peux demander, par exemple, si l'âme de mes grands-parents a un message pour moi.

Exemples de dialogues avec l'âme de personnes décédées

Un grand-père:

-Où es-tu? Réincarné en Afrique du Sud.

-As-tu guéri tes maladies? Je suis un jeune noir, au service d'un fermier. Je recommence mon enfance que je n'avais jamais eue.

-Es-tu conscient du mal que tu as fait? Maintenant, oui. De mon vivant, non. J'ai beaucoup aimé... à ma façon.

-As-tu l'intention de régler ta dette karmique? J'y suis. Viens en Afrique du Sud.

-Où habites-tu? Au sud-est, près de la mer, dans un vignoble.

-Quel âge as-tu? 5 ans.

-Et déjà tu travailles? Il m'a adopté. Mes parents sont morts. Il me traite avec justice, bien que sévérité.

-Quel est ton nom? William.

Un créateur et directeur de magazine *New Age*:

-Je vous ai bien eus.

-Comment ça?

-Je vous ai appris que tout ce qui brille n'est pas or.

-Maître de l'Illusion.

-Si tu veux. N'as-tu pas appris un peu de discernement?

-Sagesse, mais tu as trompé tout le monde.

-Oui, mais ce qui reste, les écrits, ne sont-ils pas merveilleux?

-Lorsque l'on sait qui est derrière, cela n'a plus de sens.

-Comme le reste. Plusieurs livres saints sont bourrés de tromperies et de faussetés par de faux christes, de faux prophètes et de faux saints.

-En tout cas, merci de m'avoir ouvert les yeux sur tes pareils.

Un enseignant de Guérison énergétique et de Reiki

-Où es-tu? Je suis avec ceux qui maintiennent l'équilibre planétaire.

-Que fais-tu? Je mets en contact les êtres avec leur mission.

-Que me conseilles-tu? De reprendre la Guérison énergétique.

-Es-tu réincarné? Non, pas encore.

-Vas-tu te réincarner? Non, pas encore.

-Quel est ton regret? Le Montana.

-Quel est ton message? Va au Montana.

-Que penses-tu de «La Reconnexion» d'Eric Pearl? Un signe des temps.

-La Terre me manque. *Enjoy!*

Ensuite, il a laissé un de mes guides, Black Eagle, parler à travers lui:

«Be at Peace now, and remember that I am always with you! Ho! Montana Ho!» («Sois en Paix maintenant, et souviens-toi que je suis toujours avec toi! Ho! Montana Ho!»)

Exemples de contacts avec l'âme de personnes décédées

P: *«Ne t'inquiète plus, je suis très bien où je suis. Continue.»* Je sentais de l'électricité autour de ma chaise et autour de moi. Des picotements qui me confirment une présence. Chacun a ses codes.

P: Ma grand-mère est venue, ensuite d'autres personnes. Ma grand-mère me prend la main et me donne le **don de voyance**. *«Fais-toi confiance.»* Mon oncle me touche le cœur: *«Ouvre-toi à l'amour inconditionnel»*. Je reçois des cadeaux. Ma tante me donne le non-jugement. Mon père me donne la richesse, ma mère me donne une clé, pour ouvrir ce qu'il y a à ouvrir. Ils sont tous assis les uns à côté des autres.

Sarah: Ces dialogues et transmissions me rappellent une amie guérisseuse, décédée subitement (en moins d'un mois) d'une leucémie aiguë. Son âme est revenue me rendre visite quelque temps après son passage. Je lui ai demandé pourquoi tout était gris autour d'elle. Elle m'a répondu qu'elle se trouvait dans un espace transitoire de guérison. Elle s'était bien occupée des autres de son vivant, mais elle avait oublié de s'occuper d'elle-même. Elle revenait me dire de ne pas oublier l'amour de soi.

(Je découvre aujourd'hui, le 11 août 2009, jour où je remets ce manuscrit à mon éditeur, 11-8-11, un site magnifique, pour s'honorer et honorer nos ancêtres: Muses et Souvenances www.souvenance.ca)

Le spiritisme différent de l'écriture inspirée

Si je canalise l'âme d'une personne décédée, je fais du spiritisme. Je propose d'écrire leurs messages, et non pas de les canaliser, à moins que je veuille être habité par ces âmes. Si je suis habité par un guide, un archétype, un être de lumière, une âme, un ange, je dois sortir de moi-même et les laisser prendre ma place. Plusieurs le font. Même s'il s'agit d'un Ange, entre le

moment où je sors de mon corps et le moment où l'Ange entre, ma maison-corps-temple est ouvert. La protection est alors importante, car quelque chose d'autre peut entrer en moi. Je choisis de dialoguer avec l'âme, je ne quitte pas mon corps pour être habité par quelqu'un d'autre que moi. Voilà pourquoi j'ai choisi de faire de la transe semi-consciente.

Exercice «Recevoir des messages planétaires pour l'humanité»

Le protocole est simple. Je prends le temps de me centrer et de m'intérioriser. J'imagine que je me place en orbite autour de la Terre. Je fais une pause au-dessus de chaque continent ou de divers pays. Je me mets à l'écoute et canalise les messages que la Terre m'envoie. Je ne me juge pas et écris la date. Si je reçois des mots, je fais des phrases, alors les mots prendront leur sens. Je crée un égrégore planétaire pacifique et bénéfique pour l'environnement.

Exemples de messages planétaires

P: Chère **Alaska** avec ta froideur tu congèles les énergies pour que la **Chine**, pays du Soleil Levant, puisse rayonner et apporter ses richesses et ses enseignements aux peuples de la Terre qui ont sommeillé trop longtemps. Il est temps que les gens se laissent approcher, pour ouvrir leur cœur aux enseignements si précieux qui ont traversé le temps, pour la guérison de soi et de la Terre mère nourricière. Grande planète, ceux qui sont éveillés se réuniront et tu pourras déployer toute ta splendeur.

P: Le **Japon** doit faire attention aux eaux. Il n'est pas équilibré, la mer s'ouvrira en deux, jamais vu. Tes habitants se tourneront vers d'autres lieux, peurs, angoisses, tragédies. Le temps est révolu. Jamais vu. N'aie pas peur, je suis là, quoiqu'il arrive, la Terre tournera toujours et tu seras protégé. N'aie pas d'inquiétude.

P: La **Terre parle**. *«L'eau monte, l'eau tombe en quantité, des mètres, beaucoup d'animaux périront, certains peuvent fuir. Je suis triste. Je me déséquilibre. Cessez vos tests atomiques, tests de sons, explosions souterraines. Vous mentez à vos semblables. Amour et guérison. Aidez-moi.*

Chaque personne qui le peut, une seconde, une minute, pensez à me donner du courage, de l'énergie, reconstituez ma toile, réparez les trous béants. Ensemble, vous me guérirez. Je me déplace, je tangué. Il s'en vient, le grand changement. N'ayez pas peur, aimez et méditez». Main gauche: «Ne voyez pas que les catastrophes. Dansez, aimez, rêvez, c'est le cadeau que vous me faites. Soyez vigilants.»

Votre Source d'inspiration

J'identifie ma source d'inspiration. Est-ce que ce sont des Anges, des Maîtres, mon Moi Divin, le Soi, mon Âme, ma famille stellaire ou galactique, la Source, des Archétypes, des Maîtres d'Ascension? Si ce n'est pas identifié maintenant, cela viendra avec la pratique. C'est un des buts de l'écriture inspirée. Cette source peut aussi être un intermédiaire entre un être cher décédé, s'il ne se présente pas en direct, et les personnes qui ont besoin de recevoir des messages pour aider leur évolution. Par exemple, si je canalise le Maître Saint-Germain, et si la connexion est bonne, il peut me transmettre des messages pour une autre personne. À éviter: me faire dire par **quelqu'un d'autre que moi-même** ou mes guides «qui» je canalise, ou encore quelle est ma famille d'âme. Il vaut mieux demeurer vague «*Je canalise des Anges*» que de me rajouter une illusion de plus «*Tu canalises Sanat Kumara*» par exemple.

On dit que si je me connecte à la Source, je vais brûler?

Une mémoire intense se cache derrière cette croyance. Je me souviens qu'après le passage de Maître Jésus, suite aux 3 premiers centenaires de l'Ère chrétienne, l'Église, devenue Catholique, a déterminé, par un Concile, le décret suivant: «*Aucun humain ne peut se connecter directement à la Source Divine sans passer par le Clergé catholique!*» Ainsi, ceux qui voulaient contacter Dieu-Père-Mère-La Source devaient passer par un intermédiaire, le prêtre, l'évêque, le pape. Sinon, «*Hors de l'église point de salut!*». Certains contemporains les imitent encore. **Ceci m'a rendu impuissant, dépendant, non souverain et non autonome pendant plus de 2000 ans.** Alors qu'en Égypte, on adorait le Soleil, la Source, Râ. Au Pérou, on adorait le Soleil Inti.

En Grèce, on vouait un culte à Apollon. Les Celtes rendaient un culte à Ur.
Et cette Source n'a jamais brûlé qui que ce soit.

Voilà pourquoi j'oeuvre au retour de ma Souveraineté spirituelle, en tant qu'Enfant divin. C'est une réalité. Les chakras au-delà de 22 sont la Voie des Avatars (Que je suis en puissance!). Lorsque je commence à incarner ces chakras, au-delà du 3e monde des chamans, je marche sur le Chemin des Avatars. Si je brûle les étapes, en faisant trop de méditation, de Yoga, de Tantra, de Kundalini, de canalisation, de musculation énergétique, je risque de brûler mes circuits nerveux, logés de chaque côté de la colonne vertébrale. La Kundalini est une méthode dite d'origine orientale qui fait monter l'énergie de la Terre, vers la base, le coccyx, la colonne vertébrale, jusqu'à la conscience et au-delà, pour atteindre des niveaux d'extase mystique. S'il y a excès ou abus de cette énergie, il y a danger de brûler les circuits nerveux centraux et de créer un déséquilibre énergétique. L'éveil et la montée naturelle de la Kundalini sont de moins en moins recherchés de nos jours, car les adeptes actuels de l'extase spirituelle préfèrent les voies plus rapides et plus périlleuses (si elles sont mal guidées) des plantes sacrées: l'Ayahuasca Amazonienne, le San Pedro Péruvien, le Peyotl Mexicain, entre autres.

(Et voilà une croyance de plus à défaire en ce 16 juillet 2009. Ce matin, je recevais en consultation, une jeune femme qui vit des montées de Kundalini incessantes depuis plusieurs mois. Chaque fois que je bute sur une croyance, l'Univers m'envoie quelqu'un ou quelque chose pour la défaire immédiatement. De moins en moins d'illusions. Tout s'effrite.)

«**La Kundalinî** (en Sanskrit, «kundal» signifiant «boucle» ou «enroulé») est un concept qui désigne une puissante énergie qui se trouve logée dans l'os sacrum. Elle est représentée comme un serpent enroulé sur lui-même, parfois comme le Caducée. Par la pratique de la méditation (ou autre), la Kundalinî s'éveille et monte le long de la colonne vertébrale depuis l'os sacrum jusqu'à la fontanelle, progressant d'un des sept chakras à l'autre afin de les harmoniser un à un. La Kundalini est indifféremment désignée comme "énergie vitale", "énergie sexuelle" ou "énergie divine" selon les auteurs qui l'emploient et la tradition qui l'utilise. Le terme ancien, Kundalini Shakti est issu du tantrisme. Le déploiement de la Kundalini conduit à l'éveil spirituel du pratiquant et à la plus haute conscience de soi.» ([Wikipédia.org](https://fr.wikipedia.org/wiki/Kundalini))

Connexion directe à la Source, au Soleil Central

J'ai appris depuis plus de 2000 ans à passer par un intermédiaire, humain ou divin. Aujourd'hui je reprends mon pouvoir et je me connecte directement à la Source. Je prends l'exemple de Sri Aurobindo et la Mère. Sri Aurobindo est un Maître spirituel hindou, décédé en 1950. Il fut un des pionniers à manifester concrètement la Supraconscience ou le Supramental sur Terre, l'énergie divine réelle, pas seulement une connexion énergétique. Il possédait la structure énergétique qui convenait pour la canaliser. La Mère également. Si je fais descendre l'énergie de la Source divine en direct, c'est insupportable. Comme le Soleil. Comme les Druides et les Chamans qui canalisait la foudre. Lorsque j'écris «connexion directe à la Source», il s'agit d'une connexion énergétique, comme un rayon de lumière. Lorsqu'un médium canalise l'Archange Mikaël, par exemple, il ne l'incarne pas en lui, sinon il mourrait. Le médium est en contact avec l'énergie de l'archétype. S'il l'incarnait, ce serait trop fort. Avant de commencer à canaliser Horus, j'ai vécu une incubation de 3 jours et 3 nuits. Lorsque le cerveau (le corps calleux) s'est ouvert, le troisième jour, il y a eu émergence de l'archétype du Faucon Horus, l'Esprit Saint. L'effet se compare à l'ouverture d'une bouteille de champagne, sauf que l'euphorie est d'un autre ordre. Mon guide chaman m'a confirmé que c'était une initiation chamanique. *«Certains en meurent»*, disait-il en riant. Je dois toujours demander à recevoir ce que je suis capable de prendre et ajuster le volume.

Le Monde de Vérité (La Mère, le 6 octobre 1959)

(N.B. La lecture de cet article, 50 ans plus tard, m'a vraiment confirmé le chemin d'évolution spirituelle que nous avons parcouru depuis 1959. Ce chemin n'est plus réservé désormais qu'aux seuls maîtres spirituels. Il est accessible à tous les êtres conscients. Également, il permet de démystifier que l'énergie peut aussi venir d'en bas, de la Terre. Merci aux pionniers, tels Sri Aurobindo, Muktananda, Krishnamurti, et d'autres.)

«Il faudra peut-être quelques siècles pour l'Occident, avec tout son développement extérieur, avant que la jonction entre les deux mondes puisse se faire. Et pourtant, ces deux mondes – le monde physique et le monde de la Vérité – ne sont pas loin l'un de l'autre. Ils sont comme superposés. Le

*monde de la Vérité est là, tout contre, comme en doublure de l'autre. Peu avant le 15 août 1959, j'ai eu une expérience unique qui éclaire tout cela. **La lumière supramentale est entrée dans mon corps directement, sans passer par les êtres intérieurs.** C'était la première fois. C'est entré par les pieds (une couleur rouge et or, merveilleuse, chaude, intense) et ça montait, montait. Et à mesure que cela montait, la fièvre montait aussi parce que le corps n'était pas habitué à cette intensité. Quand toute cette lumière est venue vers la tête, j'ai cru que j'allais éclater et qu'il fallait arrêter l'expérience. Alors très clairement, j'ai reçu l'indication de faire descendre le Calme, la Paix, élargir toute cette conscience corporelle, toutes ces cellules pour qu'elles puissent contenir la lumière supramentale. J'ai élargi et en même temps que la lumière montait, je faisais descendre l'ampleur, la paix inébranlable. Et tout à coup, il y a eu une seconde d'évanouissement.*

***Je me suis retrouvée dans un autre monde, mais pas loin** (je n'étais pas en transe complète). C'était un monde presque aussi substantiel que le monde physique. Il y avait des chambres – la chambre de Sri Aurobindo avec le lit où il se repose – et il vivait là, il était là tout le temps: c'était sa demeure. Il y avait même ma chambre, avec un grand miroir comme celui que j'ai ici, des peignes, toutes sortes de choses. Et ces objets étaient d'une substantialité presque aussi dense que dans le monde physique, mais ils portaient leur propre lumière. Ce n'était pas translucide, pas transparent, pas rayonnant, mais lumineux en soi. Les objets, la matière des chambres, n'avaient pas cette opacité des objets physiques, ce n'était pas sec et dur comme dans le monde physique.*

***Et Sri Aurobindo était là, avec une majesté, une beauté magnifique.** Il avait tous ses beaux cheveux d'autrefois. Tout cela était si concret, si substantiel (on lui servait même une sorte de nourriture). Je suis restée là une heure (j'avais regardé ma montre avant et je l'ai regardée après). J'ai parlé à Sri Aurobindo, car j'avais des questions importantes à lui poser sur la façon dont certaines choses doivent se réaliser. Il n'a rien dit. Il m'écoutait tranquille et me regardait comme si toutes mes paroles étaient inutiles: il comprenait tout, tout de suite. Et il m'a répondu par un geste et deux expressions du visage. Et quand je me suis réveillée, je n'ai pas eu comme d'habitude cette sensation de revenir de loin et qu'il fallait rentrer dans mon corps. Non, c'est simplement comme si j'étais dans cet autre monde, puis j'ai fait un pas en arrière et je me suis retrouvée ici. Il m'a fallu une bonne demi-*

heure pour comprendre que ce monde-ci existait autant que l'autre, que je n'étais plus de l'autre côté mais ici, dans le monde du mensonge.

***Ce monde de Vérité, ce n'est pas comme s'il fallait le créer de toutes pièces.** Il est tout près, il est là, comme en doublure du nôtre. Tout est là. Deux jours complets je suis restée là-dedans, deux jours d'une félicité absolue. Et Sri Aurobindo était tout le temps avec moi: quand je marchais, il marchait avec moi; quand je m'asseyais, il était assis près de moi. Et j'ai montré tout ce monde à Sri Aurobindo, tout ce champ de travail, en lui demandant quand cet autre monde, le vrai qui est là tout près, viendrait prendre la place de notre monde du mensonge. «Not ready». C'est tout ce qu'il a répondu. «Pas prêt.» Sri Aurobindo m'a donné deux jours comme cela: une béatitude complète. Au bout du deuxième jour tout de même, je me suis rendu compte que je ne pouvais pas rester là, parce que le travail n'avancait pas. **Le travail, c'est dans ce corps qu'il faut le faire; la réalisation, c'est ici qu'il faut l'accomplir, dans ce monde physique, autrement ce n'est pas complet.** Alors je me suis retirée et je me suis remise au travail. Et pourtant, il suffirait de peu de chose, très peu de chose pour passer de ce monde à l'autre, pour que l'autre devienne le vrai. Un petit déclic suffirait, ou plutôt un petit retournement dans l'attitude intérieure. Comment dire? C'est imperceptible pour la conscience ordinaire: il suffit d'un tout petit déplacement intérieur, d'un changement de qualité.»*

Que signifie le mot Avatar?

*Dans la religion hindouiste, un avatar est l'incarnation d'un dieu sur Terre, plus spécifiquement Vishnu ([Wikipedia.org](https://fr.wikipedia.org/wiki/Vishnu)). Un Avatar est un être réalisé, qui a incarné tous ses corps, physique et subtils. Il est devenu **un dieu incarné ou un humain divinisé**. Certains disent que Saï Baba est un Avatar; que les premiers et vrais Pharaons l'étaient, les Maîtres d'Ascension aussi. Ces êtres rayonnent des qualités divines: téléportation, ascension, multilocation, compassion, manifestation, magie, etc. Plusieurs Maîtres, tibétains, soufis, hindous, mystiques de toutes cultures, au moment de leur mort, se sont transformés en arcs-en-ciel ou se sont dématérialisés. C'est mon souhait le plus cher. (Lire «Graceful Exits»)*

Et si la Terre est notre Source d'inspiration?

Je suis passionnée par les Druides, les Esprits des pierres, les minéraux, les cristaux, les Devas de la Nature. L'Esprit des arbres, des végétaux, des fleurs. L'Esprit des animaux. On peut recevoir des messages des animaux, des Peuples éthériques, des Elfes, des Fées, des Magiciens, de Merlin. (*Lire Helena Hawley, «Les autres Royaumes nous parlent» Tomes 1-2-3*). Ne négligeons pas tout ce qui vient de la Terre et peut nous inspirer. Si je suis plutôt axé sur ce qui vient d'en Haut, je ne dois pas oublier la moitié de ma nature. La Terre est belle. Je peux canaliser un Arbre. C'est merveilleux. (*Lire Robert Internoscia, «À chacun son Arbre»*). Je peux me brancher sur la Forêt Amazonienne et l'Esprit de la Forêt me communique des messages. Je peux me relier à un groupe d'AnGES et recevoir leurs messages. Ils sont tous là pour moi.

Lorsque je canalise, faut-il un thème en particulier?

Plusieurs le font. Surtout les médiums qui offrent des canalisations publiques pour des groupes. Ou les médiums qui vivent dans une communauté (ashram ou secte) et enseignent chaque jour. Personnellement, je canalise surtout au cours de sessions individuelles. Exceptionnellement en groupe, au cours d'un atelier. Comme je suis surtout en affinité avec l'Ancienne Égypte par l'Archétype Horus (*Le retour de Horus le Faucon Blanc*), et avec les Peuples Amérindiens, par l'Archétype Black Eagle (*Dialogues avec l'Aigle*), j'ai tendance à les laisser transmettre leurs messages ou répondre aux questions de mes étudiants, sans intervenir. Et surtout, sans choisir le thème à l'avance.

Les multiples façons de toucher Dieu pour se connecter et s'unifier

La Méditation, les Sports extrêmes, les Prières, la Nature, le Travail énergétique sur soi ou avec les autres, la Sexualité, les Voyages initiatiques, les Soins de Guérison, les Arts martiaux, la Musique, l'Écriture, les Arts, la Création, la Créativité, la Danse, le Chant, l'Extase dans la nature, les Rencontres avec des êtres exceptionnels (dauphins, maîtres réalisés, etc.), les Plaisirs des sens (parfums, musique, etc.), et autres.

Les 4 grands Passages

Avec la Méthode Samsarah, j'explore **les 4 grands passages**: la naissance, la vie, la mort et l'après-vie, comme la Roue de Vie des 4 directions et la Roue de Médecine amérindienne, les 4 passages de la Loge de Sudation. **La Naissance** est un passage plus difficile que la mort. Les passages de la **Vie** sont le deuil, le mariage, l'école, la puberté, la ménopause, la retraite, le divorce, le déménagement, la mort, la maladie, le suicide, la perte d'emploi, la ménopause, etc. Les passages de la Vie impliquent le Détachement, la Libération des Ressentiments et la Guérison. Ce sont les plus exigeants. Le passage de la **Mort** est une naissance à une autre réalité, le passage à la Vie éternelle. Les passages de **l'Après-vie** dépendent de mes croyances. Les Bouddhistes Tibétains enseignent 49 Bardos ou 49 étapes. La Grande Roue, le Grand Mandala du Samsara. Certains Passeurs se spécialisent dans un des 4 Passages, d'autres dans les 4. Je rencontre les âmes qui reviennent s'incarner et s'il y a lieu, je les accompagne à se guérir avant la naissance. Pour le Passage de la Mort, je ne travaille pas en milieu hospitalier, ou dans un centre de soins palliatifs, mais j'accompagne les personnes à distance, si on me le demande. Certaines personnes attendent mon arrivée pour faire le Passage de la Mort. J'accompagne les âmes dans l'Après-vie, les âmes errantes, les âmes qui ne savent où aller, les âmes qui ne savent pas qu'elles sont «mortes» à la réalité de l'incarnation physique, les âmes des *walk in* et les âmes des suicidés. La Roue tourne.

Les âmes qui se suicident en ont-elles pour longtemps avant de se réincarner?

Les Voies de Dieu sont insondables. Il est important de démystifier le suicide. J'ai de moins en moins de croyances, j'ai surtout des expériences. Au cours des années, j'ai découvert que certaines expériences de suicide sont évolutives et sont perçues maintenant avec beaucoup de lumière et d'ouverture, contrairement à autrefois. Le jugement n'a plus de place. Il faut souvent beaucoup de courage pour se suicider. Plus je sais, moins je sais. Mes préjugés s'effritent les uns après les autres. À l'heure actuelle, le temps est accéléré. En une même journée, mes croyances millénaires se transforment. Il y a une différence entre le suicide et la Transition volontaire.

Si on m'enseignait la Transition volontaire, je n'aurais plus besoin de me suicider. (*Voir «Graceful Exits» et le film «Little Bouddha»*)

Comment devenir un bon canal de transmission?

Afin de devenir un bon canal de transmission, il importe que le passage soit libre et ouvert. Pour ceci, la structure énergétique de l'être, chakras, cellules, méridiens, corps subtils, doit être libérée, reconnectée, réactivée. Sinon, ce qui est transmis peut refléter l'ego, la personnalité, les croyances, le mental, les blessures, les mémoires, les émotions, les traumatismes, les expériences passées subjectives.

Prendre le message, laisser le messenger

Même en présence d'un médium, d'un enseignant, d'un maître, d'un guérisseur ou d'un thérapeute chevronné, il est suggéré, surtout en cette époque, de *«prendre le message et de laisser le messenger»*. C'est une question de discernement. Ne sommes-nous pas à l'ère des faux prophètes? Lorsque le message me va et me fait du bien, je le prends et m'en détache.

L'écart entre la vie réelle et l'état de canalisation

Si je suis un médium qui commence à canaliser ou une personne qui commence l'écriture inspirée, il est possible qu'au début, je me sente partagé. En canalisant, je me sens dans la lumière et la sérénité, parfois même la béatitude. Il y a un ajustement à faire lorsque je reviens à ma vie humaine réaliste. J'apprends à danser dans cette forme de schizophrénie. Plus je le fais, mieux je me porte.

Comment reconnecter mes circuits?

Par l'Exploration et la Reconnexion consciente des chakras, et la circulation d'énergie.

Le rôle des mains et l'ordinateur

Même la position du corps lorsque j'utilise un ordinateur se compare à celle des soins énergétiques.

L'ordinateur, tout ce qui est magnétique, n'est pas forcément bon pour la santé?

Il existe des solutions. Des écrans filtres, des quartz et des cristaux entre autres.

Pour éviter la boulimie énergétique, je commence par quoi?

Par ce qui m'appelle ou croise ma route. Par la certitude intérieure qui amène la joie. J'ai déjà fait des boulimies énergétiques, expérimenté beaucoup de choses avant d'arriver à l'essentiel. La boulimie énergétique est normale au début de la Quête. J'ai encore parfois des périodes de boulimie énergétique. Ensuite ça se calme. Par contre, **la boulimie énergétique doit tôt ou tard servir à quelque chose, la croissance personnelle, entre autres.** Il faut dire que l'éventail des enseignements est vaste et les choix nombreux. **Plusieurs personnes suivent des tas de stages et de formations et n'en font rien.** Elles se rendent à des montagnes de conférences et ne mettent pas en pratique les enseignements. Elles courent les médiums et oublient les messages. Par la suite, elles abandonnent tout. Un manque de pratique, trop de théorie et de dispersion. Sans parler du manque de discernement. **Apprendre et transmettre, c'est comme recevoir et donner. C'est la loi de la circulation de l'énergie et de l'abondance.** Je prends le temps de digérer et d'intégrer les informations et les enseignements. La meilleure façon d'intégrer, c'est d'écrire, transmettre ou enseigner. Tout ce que j'ai étudié et appris, je l'ai écrit et enseigné. Je ne suis pas un modèle, mais je ne suis pas revenue sur Terre pour tricoter sur mon balcon. Je n'ai rien contre le tricot, lorsqu'il est inspiré par l'archétype amérindienne *Spider Woman* (La Femme Araignée), la Tisserande des Mondes. Tout le monde n'est pas enseignant, il faut simplement reconnaître sa Voie. Lorsque j'enseigne, je n'enseigne que ce que j'ai expérimenté et vécu, mon expérience. Je peux partager mon savoir et mon apprentissage, en espérant que l'autre va trouver ses codes et ses clés. Je n'impose pas ma méthode. Éveiller chez les autres des façons personnelles de

faire. Comme dit le proverbe, *«Il vaut mieux enseigner à quelqu'un à pêcher que de lui donner le poisson»*.

Comment pratiquer l'écriture automatique?

Je me centre ou médite, puis écris une question et laisse répondre mes guides, mes archétypes ou mon Soi. La seule façon de progresser en écriture inspirée, c'est de pratiquer et de découvrir de nouvelles voies. J'en ai fait pendant des années tous les jours. J'écris mes rêves depuis 1974. J'aime ce que je fais et je le fais. Ceci demande une assiduité, une discipline et un engagement. Je dois marcher mon discours et ma parole. Les papiers ne suffisent pas. Je me procure des cahiers, des ordinateurs, des dossiers, des filières. Les ordinateurs ne remplacent pas encore la sensualité de l'écriture à la main qui fait glisser le stylo ou la plume sur le papier, le papyrus ou le manuscrit.

Écrire les yeux fermés ou ouverts?

J'aime me centrer les yeux fermés, mais écrire les yeux ouverts. Si j'écris les yeux fermés, je ne peux me relire ou je déborde de la feuille de papier. Mon corps suit le mouvement de ma main. À moins d'utiliser un très grand papier. À chacun de développer sa méthode. J'expérimente.



Un enregistreur pour me... relire

Si je veux faire un travail valable pour moi et pour la planète, il faut pouvoir me relire. Si j'ai l'intention d'utiliser l'écriture inspirée pour me connaître, m'aider, me guérir, aider les autres, je m'assure de pouvoir me relire. Un

enregistreur me permet de transcrire les messages par la suite. L'utilisation d'un enregistreur permet la phase de transition entre l'écriture et la canalisation. Je peux l'utiliser nuit et jour. Les messages de la nuit sont fréquents. Je respecte mon canal. **L'Univers cherche des canaux pour transmettre des informations.** Je me rends disponible tout en restant vigilant. Si je fais des consultations pour les autres, j'enregistre tout. Plusieurs personnes sont inspirées lorsqu'elles roulent en voiture, ou lorsqu'elles se déplacent, en voyage ou autre, l'enregistreur est alors bien pratique.

Le Dessin inspiré

En Occident, le dessin ou la peinture inspirés sont plus exigeants que l'écriture au niveau de l'expression de soi. Bien sûr, il y a des artistes nés. Si je me souviens de moi, enfant, ou de mes enfants durant des moments de libre création, je sais que je nais avec la capacité de dessiner. Dans toutes les communautés, les tribus, les peuples autochtones de la Terre, de tous les pays, de toutes les humanités, tous les humains dessinaient ou peignaient depuis leur naissance. C'était une faculté innée que de gribouiller, de dessiner, de peindre. Ils décoraient leurs maisons, leurs tentes, les murs de leurs cavernes. Je suis un canal, un médium ou un guérisseur, mais je n'en fais pas forcément un métier. Je suis un artiste, un écrivain, un peintre, un dessinateur ou un sculpteur, mais je n'en fais pas forcément une mission de vie. Le talent acclamé ne veut rien dire. Une industrie de critiques et de marketing fait de certains artistes ou guérisseurs des dieux sur Terre. Des inconnus de grand talent, qui ne sont pas supportés par la machine à succès, restent souvent dans l'ombre. Plus le dessin me fait réagir, plus je suis invité à y faire face. Je prends 3 feuilles à dessin et des crayons de couleur. Je choisis des papiers transparents et les superpose à la fin. Voici le thème proposé, Le Mur. *Main droite, main gauche.*



Exercice «Le Mur»

1. Je dessine un mur en couleurs sur le premier papier
2. Je crée et dessine une percée en couleurs dans le mur sur le second
3. Je traverse de l'autre côté du mur et dessine en couleurs ce que je découvre, sur le troisième papier

Je donne un titre à chacun des tableaux, les signe et les date. Puis je superpose les 3 feuilles transparentes. Il ne s'agit pas d'un concours de dessin. Le but est individuel. Je me connecte à mon enfant créateur. Si je crois que mon enfant n'était pas créateur, je vais chercher, dans une autre vie, mon enfant divin créateur. Je l'imagine et me relie à cet enfant libre et créateur. Je refais l'exercice de l'autre main. Ceci éveille ce qui est prêt à s'exprimer. C'est une activité que je peux répéter avec d'autres thèmes que «Le Mur» et les dessiner des deux mains. **Le dessin permet d'extérioriser** mes jugements sur mes dons, mes capacités, mes talents, ma créativité et de découvrir ce qui est caché derrière ma main gauche et mon cerveau droit.

L'acharnement énergétique

Lorsque je fais de l'écriture inspirée, un travail thérapeutique, un soin énergétique, une transmutation alchimique, un rituel chamanique, une

intervention psychique, ou autre, je n'insiste pas si les images ou les informations ne viennent pas naturellement ou spontanément. Si l'information ne se présente pas avec fluidité, je ne me laisse pas prendre au piège de l'acharnement énergétique. Je laisse venir ce qui doit venir. Je lâche prise sur ce qui est prêt à être relâché.

Comment sait-on si on est Chaman ou Guérisseur?

Chez les Indiens Seneca il y a 5 prérequis pour être Chaman(e), Homme ou Femme Médecine:

1. Être **Conseiller**: aider les autres à utiliser leurs talents personnels et à trouver leur Voie dans l'Action.
2. Être **Historien**: connaître l'histoire de l'humanité, la Création et les 4 premiers Mondes. Connaître les Prophéties des 5e, 6e, 7e Mondes.
3. Être **Herboriste**: connaître les Pouvoirs de Guérison des Plantes et les Cures naturelles de la Terre-Mère. Avoir l'habileté de diagnostiquer les maladies du corps, du cœur, de l'esprit, de l'âme.
4. Être **Prophète**: être Visionnaire et capable de voyager dans le monde de l'Esprit et dans les Rêves. Pouvoir accéder à l'information du monde de l'Inconscient, à n'importe quel instant. Avoir la Vision claire et le Focus.
5. Être **Enseignant**: enseigner tous les aspects de la Sagesse et de la Connaissance aux autres. Partager son savoir pour aider les Générations à venir.

En connaissez-vous? J'en ai rencontré un.

Écriture inspirée: «La Prêtresse»

«Une Table carrée d'Initiation, posée au centre d'un Cercle Un homme reçoit une Initiation Au-dessus de lui, un voile sombre, transparent, en forme de cône Une femme impose les mains sur son

*corps et ses corps subtils Il reçoit avec Grâce et Abandon L'homme
est l'Astrologue et l'Astronome du Pharaon La femme est la
Guérisseuse, la Grande Prêtresse L'Interprète des Rêves du Pharaon
L'Initiation progresse, l'homme est reçu Grand Prêtre du Pharaon
Lorsque le Rituel sacré est terminé et la Cérémonie complétée Elle
quitte en silence, avec respect, La Chambre Royale des Temples
Royaux La Porte majestueuse se ferme derrière elle Elle revêt son
Jeans bleu, son T-shirt et ses Baskets Et danse entre les gratte-ciel de
la Cité animée»*

(Sarah Diane Pomerleau, extrait de «Venus Révélée», 28 août 1993)

Conclusion

Une expérience de Foi et de Guérison: Le Cercle de Guérison et Le Cercle de Grâce dans La Vallée des 44 Prophètes au Sinaï, en Égypte

J'ai expérimenté *Le Cercle de Guérison et Le Cercle de Grâce*, il y a quelques années. J'étais en voyage dans le désert du Sinaï, plus précisément à Sainte-Katherine, au pied du Mont Moïse. Après un agréable souper avec les Bédouins du *Desert Fox Bedouin Camp*, je m'étais sentie mal. Des problèmes de digestion et un mal de ventre intense. Je savais qu'il n'y avait ni clinique ni médecin à proximité si la situation s'aggravait. J'essayais de ne pas paniquer, ni d'alimenter des scénarios dramatiques dans ma tête. Je connaissais trop bien mon pouvoir de manifestation. Finalement, j'ai quitté le groupe, à regret, car la musique et les chants étaient superbes, et je suis allée m'allonger dans ma chambre.

J'ai ouvert les mains, paumes vers le ciel et j'ai fermé les yeux. La douleur était de plus en plus intense. J'ai prié Dieu et les Anges de m'aider. J'ai très vite senti la présence d'un Ange qui s'est installé à ma tête, posant ses mains en position craniosacrée pour soutenir ma tête. Puis un second s'est installé à mes pieds, tenant de ses mains mes chevilles au début, puis posant ses mains à plat, contre le dessous de mes pieds. Je me sentais à l'aise avec l'énergie angélique, car mon Archétype personnel est un Ange de Guérison aux mains d'or.



J'ai senti la puissance de l'énergie qui circulait dans mon corps. Peu à peu la douleur s'estompait. Puis deux autres Anges sont arrivés et ont pris chacune de mes mains entre les leurs. Je croyais que mon coeur allait éclater. J'ai accueilli la présence des quatre Anges, avec beaucoup de reconnaissance. J'étais consciente de ce qui se passait et je savais que la guérison s'opérait. Plus je lâchais prise sur mes résistances et mes doutes, plus l'énergie circulait. Je n'aurais pas dû m'étonner, car nous étions dans ***La Vallée des 44 Prophètes***. Et les Prophètes sont toujours en communication avec les Anges. Au bout de quelque temps, le mal avait complètement disparu. J'ai remercié Dieu, les Prophètes et les Anges et je suis retournée me joindre au groupe.



Mot de la Fin qui est un nouveau Commencement

Je termine ce livre et je me prépare à un voyage que j'ai reporté maintes fois: Delphes en Grèce, lieu sacré des Oracles d'Apollon et l'Île Santorin. **Santorin**, une Île méridionale de l'Archipel des Cyclades grecques (une

éruption volcanique sur Santorin aurait ravagé aussi la côte de la Crète). Santorin est réputée pour avoir été un des 4 centres importants de l'Atlantide. Les 3 autres auraient été **Bimini**, un îlot faisant partie de l'Archipel des Bahamas (décrit par Edgar Cayce), les Açores et les Canaries, faisant partie des Archipels Atlantiques, au large des côtes **Basques**, et Heligoland, un archipel rocheux en Mer du Nord («Les Peuples de la Mer», repoussés par Ramsès III, sont représentés par des fresques du **Temple De Ramsès III, Medinet Habou, dans la Nécropole de Thèbes en Égypte, nommée aussi Temple ou Château des millions d'années**). Les Berbères, les Basques et les Égyptiens seraient des descendants Atlantes.

*(Kadath: Les Atlantes, hier et aujourd'hui
www.kadath.be/articles/atlantes.html)*

Une nouvelle Aventure commence. Il serait plus juste de dire qu'une boucle se complète. Le Cercle de l'Ouroboros. J'ai été guidée par les Archétypes, les Dauphins et les Baleines, à me rendre plusieurs fois dans 3 des 4 lieux atlantes reconnus: Bimini (une dizaine de fois), les Pays Basques (une douzaine de fois) et Thèbes (une trentaine de fois). Avais-je un karma personnel à libérer en Atlantide ou un karma collectif à libérer sur les lieux de l'Atlantide? Voici que Santorin vient compléter ma Roue de Médecine, la Roue de Vie des 4 Directions, le Samsara des 4 grands Passages (Naissance, Vie, Mort, Après-Vie). Devrais-je aussi y retourner plusieurs fois? L'avenir le dira.

Saint-Jean-sur-Richelieu, 11 août 2009 (11-8-11)

Que la Rose Rouge soit avec vous!

Références

Here and Hereafter, Companions Along the Way, Strangers Among Us, (et autres), Ruth Montgomery, Coward, McCann & Geoghegan Publishers, USA, 1965 à 1999

Je n'ai jamais appris à écrire, Aragon, Flammarion, Paris, 1969

Writing the Natural Way, Gabriele Lusser Rico, J.P. Tarcher Publisher Inc., California USA, 1983, ISBN 0-87477-236-2

Anybody can Write, A Playful Approach to Writing, Jean Bryant, Whatever Publishing Inc., California USA, 1985, ISBN 0-931432-21-9

Writing Down the Bones, Nathalie Goldberg, Shambala Publications Inc., Boston USA, 1986, ISBN 0-87773-375-9

L'Écriture des pierres, Éditions d'Art Albert Skira - Les Sentiers de la Création Genève, Roger Caillois, Flammarion Paris Collection Champs, 1987, ISBN 2-605-00008-7

No more Second Hand Art, Awakening the Artist Within, Peter London, Shambala Publications Inc., Boston USA, 1989, ISBN 0-87773-482-8

Drawing on the Right Brain, Betty Edward, J.P. Tarcher Publisher Inc., California USA, 1989, ISBN 0-87477-513-2

Your Mythic Journey, Finding Meaning in Your Life through Writing and Storytelling, Sam Keen and Anne Valley-Fox, J.P. Tarcher Publisher Inc., California USA, 1989, ISBN 0-87477-543-4

The Writing Life, Annie Dillard, Harper Perennial Publisher, New York USA, 1990, ISBN 0-06-016156-6

Scenario, Syd Field, Les éditions Merlin, Montréal, Québec, Canada, 1990, ISBN 2-9802-0890-6

Writing Systems of the World, Alphabets - Syllabaries - Pictograms, Akira Nakanishi, Charles E. Tuttle Company Publishing Inc., Vermont and Japan,

1991, ISBN 0-8048-1654-9

The Paper Book, The Blanks, The Body Shop International PLC Inc., Kathmandu and England, 1991, ISBN 0-9517274-0-0

Tarot Zen, Osho Rajneesh, Éditions du Gange, 1995, ISBN 2-911096-06-1

Coups de Cœur

A Room for One's Own, Virginia Woolf, Penguin Publisher, England, 1928 et 1975

Shaman - The paintings of Susan Seddon-Boulet, Susan Seddon-Boulet, Pomegranate Art Books, California USA, 1989, ISBN 0-87654-433-2

Graceful Exits, How great beings Die, Death Stories of Tibetan, Hindi and Zen Masters, Sushila Blackman, Weatherhill Publishing, New-York - Tokyo, 1997, ISBN 0-8348-0391-7

The Galaxy on Earth, Richard Leviton, Hampton Roads Publishing, 2002, ISBN 1-57174-222-0

The Gods in their cities, Earth's Geomantic Reality, Richard Leviton, iUniverse Publishing, 2006, ISBN-13: 978-0-595-38339-9

Les Enfants de la Terre, Jean Auel, Livre de poche (8 tomes)

Diane Dufresne, La Splendide, Vita Passions, Femme en Vue, Vita Magazine, Été 2009

Artiste peintre Martin Beaupré: www.martinbeaupre.com

Biographie

SARAH DIANE POMERLEAU

Durant la première moitié de sa vie, Sarah Diane Pomerleau (M.Ed.), a fait carrière dans **divers milieux d'enseignement** puis dans des entreprises privées et publiques et finalement au Ministère de la défense Nationale du Canada. Par la suite, elle a réorienté sa vie professionnelle en se consacrant à des études en psychothérapie. Elle exerce depuis 1988 deux métiers parallèles et complémentaires: **Conseillère et Formatrice en Développement personnel et Auteure.**

Conseillère et Formatrice en Développement personnel d'allégeance jungienne et **Auteure** de plusieurs livres, elle anime depuis plus de 25 ans des **conférences et des ateliers** de développement personnel dans divers endroits de la planète. Engagée au niveau de la santé globale, elle est reconnue pour la création de *La Méthode Samsarah, la Thérapie des Passages* (samsarah.com), qu'elle enseigne dans plusieurs pays. Son travail est fondé sur la connaissance de l'inconscient, clé de transformation de nos malaises et du mal-être, en bien-être.

Elle a créé et élaboré, depuis 1993, La Méthode Samsarah (md), la thérapie des passages, une voie de libération et d'unification. Cette approche propose des techniques et des **Rites de passages** pour accompagner les **quatre grands passages**: la naissance, la vie, la mort et l'après-vie. Ces enseignements sont transmis au cours de formations pour thérapeutes, passeurs, intervenants de la santé et autres, un peu partout dans le monde. Les stages sont parfois jumelés à des voyages initiatiques et/ou des voyages de nage avec les dauphins et les baleines en liberté.

Elle a fondé Le Centre Samsarah Inc., un centre d'enseignements, de soins énergétiques et de développement personnel: Développement personnel et Accompagnement des Passages (*La Méthode Samsarah, la thérapie des Passages*), Transmutation de soi par l'alchimie et le chamanisme contemporains (*La Voie de l'Arbre-Totem-Obélisque*), Croissance personnelle par l'Étude des rêves et la Psychologie de l'inconscient (*Selon la méthode de Carl Jung*), la Reprogrammation du code génétique et de l'ADN, l'Écriture créatrice et inspirée, la Canalisation, les Soins énergétiques, la Lecture de l'Aura. Elle est aussi **Praticienne en Reconnexion** (Méthode Dr. Eric Pearl) diplômée depuis 2007. Elle accompagne des **Voyages initiatiques** au Pérou, au Mexique, en Arizona, en Égypte, en Mongolie, en Écosse, en Utah, en Europe, en Grèce, en Australie, etc. Depuis 1996, elle accompagne des personnes à **Nager avec les dauphins en liberté** aux Bahamas, à Hawaii, en Mer Rouge en Égypte et en Australie.

Calendrier et Programme

(www.sarahdianepomerleau.alchymed.com - www.samsarah.com - www.atma.ca-www.terre-de-lumiere.com)

Sarah Diane Pomerleau est membre de:

ANN (Association Nationale des Naturothérapeutes)

www.naturopathie.ca

OCPNN (Ordre Canadien des Praticiens de Naturothérapie et des Naturopathies)

www.alternativesante.com (rubrique Thérapeutes: Psychothérapie, Reconnexion, Reiki)

IASD (International Association for the Study of Dreams)

www.asdreams.org

The Reconnection (Méthode Dr. Eric Pearl)

www.thereconnection.com

Publications

Elle est l'auteure de 16 livres :

L'Au-d'Ici vaut bien l'Au-delà

L'Oracle du Guerrier intérieur

L'Étoile, un conte initiatique

Dialogues avec l'Aigle et les Maîtres de l'Arc-en-ciel Tome 1

Rites de Passages conscients pour un nouveau millénaire

Samsarah, l'Exploration consciente des passages Tome 1

Samsarah, l'Exploration consciente des passages Tome 2

La Force de l'Amour en temps de Guerre, récit de voyage initiatique en Égypte

Le Retour de Horus le Faucon blanc Tome 1 Égypte

Le Code secret d'Isis et d'Osiris ADN

La Petite Terre (conte pour les personnes touchées par la maladie Alzheimer)

Et le Verbe s'est fait chair! Recueil de poésies

De la porte blanche à l'île de Mû, un roman initiatique

Mon auto, miroir de ma vie

Écriture inspirée et Canalisation des Guides, une étape vers ma Médiumnité

Lecture de l'Aura et Guérison énergétique: une Voie de Compassion

Co-auteure de 3 livres:

La Médiumnité cette Terre inconnue (Éditions Shanti)

De la Vie et de la Mort (BXX Éditeur)

Égypte, récits de voyages initiatiques (Samsarah)

Co-éditrice de:

La Guérison spirituelle Angélique, de Marie lise Labonté et Ninon Prévot

Quelques-uns de ses livres sont traduits en anglais et en espagnol:

As Beyond so Below

Dialogues with the Eagle and The Rainbow Masters Book-1

The Star, a Fairy Tale for Adults

Of Life and Death (BXX Publishing)

La Exploracion consciente del Transito, Una Via iniciatica del paso de la muerte a la vida

Ritos de Paso para una nueva era, El despertar de los dragones que llevamos dentro

Ses livres sont édités chez:

Les Éditions ATMA internationales (www.atma.ca)

Les Éditions Des 3 Monts (www.editions3monts.eu)

Samsarah Rainbow Planet Éditions (www.samsarah.com)

Edi-Texte Livres électroniques (www.editexte.com)

Grup 62 Barcelone (www.grup62.com) Ediciones Luciernaga

BXX Éditeur

Ses livres sont distribués par:

Les Messageries ADP au Québec et au Canada (www.messageries-adp.com)

ADL Agence du Livre au Québec et au Canada (www.adl.qc.ca)

La Librairie Biosfaire Distribution au Québec et au Canada (www.biosfaire.com)

DG Diffusion en Europe francophone, France, Belgique, etc. (www.dgdiffusion.com)

Transat Diffusion en Suisse Tél. 41 22 342 77

Enlace en Espagne et Océano en Amérique latine Tél. (34) 93 443 7100

Productions de matériel audio:

Relaxation et Imagerie par Sarah Diane Pomerleau:

Relaxation et Endroit imaginaire (Musique de François Matteau, Récit de voyage)

Relaxation et Guide intérieur (Musique de François Matteau, Transition)

Atteindre ses buts par l'Imagerie (Musique originale de François Matteau)

Imagerie de l'enfant intérieur (Musique originale de François Matteau)

Manuscrit de poèmes, par Sarah Diane Pomerleau, écrits par Écriture inspirée:

Et le Verbe s'est fait Chair, Poèmes (1970 à 1973), Les Éditions Électroniques Édi-Texte (www.editexte.com), ISBN 1-894909-70-4

Manuscrits inédits, par Sarah Diane Pomerleau, écrits par Écriture inspirée:

Les Poètes sont mes Frères de Sang, Poèmes (1986-1987)

La Folie Juvénile, 1988

Imageries, Prières du XXI^e siècle (d'un Guide Lémurien), 1988-89

À l'Écoute de la Terre ou Naissance d'une Médium (d'un Guide Lémurien), 1989

Entrevues inédites avec des Médiums du Québec en 1990, (Marie Lise Labonté, Francis Hosein, Denise Roussel, etc.)

Depuis l'Enfance on porte un Livre en Soi, 1992

Connecting with Inner Horizons through Mental Imagery and Automatic Writing, 1992 The Pendulum and the Pen, Automatic Writing, 1993

Venus Blues, Automatic Writing, 1993

Venus Revealed, Automatic Writing, 1993

Passage de la Mort à la Renaissance, 1994

Passage from Death to Rebirth, 1994

Activités de Sarah Diane Pomerleau Le centre Samsarah inc.

N.B. Mises à jour régulières sur le site

www.sarahdianepomerleau.alchymed.com

Mises à jour annuelles sur le site www.samsarah.com



Les Ateliers d'une ou deux journées:

Mon auto, miroir de ma vie

Écriture inspirée et Canalisation des Guides, une étape vers ma Médiumnité

Lecture de l'Aura et Guérison énergétique: une voie de Compassion

Lecture des Chakras et Guérison énergétique

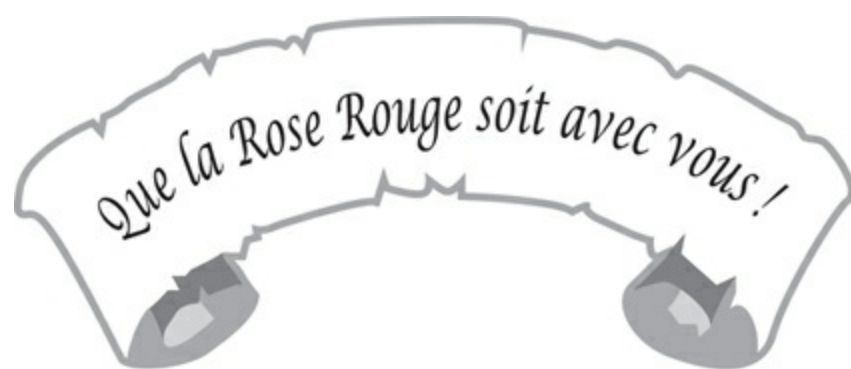
La Voie de l'Arbre-Totem-Obélisque, alchimie et chamanisme pour une Transmutation de Soi

Le Code secret d'Isis et d'Osiris ADN

Guérir l'adolescent(e) en soi, cet éternel oublié

La Reconnaissance de Soi: Portail d'Illumination

L'Alchimie d'Horus, Le Caducée relationnel, Lecture et Guérison des chakras pour harmoniser les relations ou libérer les liens (âmes sœurs etc.)



Les Éditions ATMA internationales



SANTÉ ET BIEN-ÊTRE
LIVRES DE JACQUES MARTEL



Le grand dictionnaire des malaises et des maladies¹



NOUVELLE
ÉDITION
revue et
augmentée

— ISBN 978-2-923364-14-8

Nombre de pages : 680

Auteur : Jacques Martel

Vous êtes de ceux n'ayant pas encore lu la première édition, ou encore vous avez trouvé la première édition intéressante, ayant peut-être même travaillé et résolu des conflits avec elle? Alors vous trouverez celle-ci tout à fait exceptionnelle !!! Plus de 75% d'informations ajoutées aux 800 malaises, maladies et parties du corps de la première édition. Plus de 80 malaises et maladies ont aussi été ajoutées.

Un outil des plus captivant et essentiel, une aide précieuse pour toute démarche personnelle, familiale ou professionnelle du point de vue holistique (global) ou allopathique (médical).

Ne cherchez plus, voici le livre que vous attendiez
sur la métaphysique des malaises et des maladies!

ATMA et le cercle de guérison L'Amour est le transformateur^{1,2}



NOUVEAU

— ISBN 978-2-923364-15-5

Nombre de pages : 120

Auteur : Jacques Martel

Le pouvoir de l'Amour est amplifié pour permettre aux énergies de guérison d'apporter un bien-être physique, émotionnel, mental et spirituel.

Un exercice d'une grande simplicité et d'une grande profondeur, en toute sécurité, à la portée de tous.

CD MUSICAL INCLUS pour l'exercice pratique

ATMA, le pouvoir de l'Amour Comment retrouver le potentiel de vie en soi^{1,2}



— ISBN 2-9805800-9-0

Auteur : Jacques Martel

Livre d'exercices pratiques pour favoriser l'ouverture de conscience, le bien-être et la paix intérieure.

ATTENTION - La pratique régulière des exercices contenus dans ce livre pourrait changer votre vie.

CD INCLUS «HU», le chant de l'Univers (mantra spirituel)

C.P.8818, Succursale Sainte-Foy, Québec (Québec) Canada, G1V 4N7
Téléphone : (418) 990-0808 • Télécopieur : (418) 990-1115

www.atma.ca

info@atma.ca

Disponibles à partir des librairies et distribués par les Messageries ADP

¹ Distribué en France et Belgique par DG Diffusion

² Distribué en Suisse par Transat S.A.

Les Éditions ATMA internationales

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE



COMMENT APPRENDRE À LIRE À MON BÉBÉ ^{1,2}



— ISBN 978-2-923364-24-7

Auteur : Pierre Bergeron

Une méthode simple, efficace et amusante pour enseigner la lecture à mon bébé.



La naturopathie au service de la périnatalité - tome 1 ^{1,2}



— ISBN 978-2-923364-23-0

Auteure :
Diane Bolduc-Boutin

Plus qu'un livre ! C'est une encyclopédie de santé naturelle, basée sur les connaissances actuelles et sur l'expérience de l'auteure en tant que naturopathe, accompagnante à la naissance et spécialiste en périnatalité.



Pionnier de la conscience par la régression ^{1,2}



— ISBN 978-2-923364-25-4

Auteur :
Pierre Dubuc

Une méthode exceptionnelle de libération des émotions douloureuses accumulées depuis de nombreuses vies, permettant de les transformer en compassion au niveau du cœur.



C.P8818, Succursale Sainte-Foy, Québec (Québec) Canada, G1V 4N7
Téléphone : (418) 990-0808 • Télécopieur : (418) 990-1115

www.atma.ca

info@atma.ca

Disponibles à partir des librairies et distribués par les Messageries ADP

¹ Distribué en France et Belgique par DG Diffusion

² Distribué en Suisse par Transat S.A.

Les Éditions ATMA internationales

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE



Fleur de Bach - Je Suis alchimie

Les fleurs s'expriment à travers les harmonisants du Dr Bach ^{1,2}



— ISBN 978-2-9808178-0-

5

Auteure : Nicole Cloutier
Thérapeute en relation
d'aide et Homéopathe

Une brise nouvelle souffle
sur les Fleurs de Bach.

Un livre traitant sur la
médecine de l'Âme per-
mettant au chercheur de
retrouver l'équilibre émo-
tionnel dans sa quintes-
sence divine.



Les textes sont écrits de façon à faciliter l'intégration; un
livre utile autant pour les thérapeutes que pour le public
en général.

Mon auto, miroir de ma vie ^{1,2}



— ISBN 978-2-923364-16-2

Nombre de pages : 270

Auteure : Sarah Diane
Pomerleau

Psychothérapeute
et conférencière

Un livre qui traite de la re-
lation entre les pièces
d'automobile, les acci-
dents ou les incidents avec
les émotions vécues con-
scientes ou inconscientes
dans notre vie.



C.P.8818, Succursale Sainte-Foy, Québec (Québec) Canada, G1V 4N7
Téléphone : (418) 990-0808 • Télécopieur : (418) 990-1115

www.atma.ca

info@atma.ca

Disponibles à partir des librairies et distribués par les Messageries ADP

¹ Distribué en France et Belgique par DG Diffusion

² Distribué en Suisse par Transat S.A.

Les Éditions ATMA internationales



SPIRITUALITÉ, ROMAN, CONTE

Entretiens avec le Divin La lumière qui libère - volume 1²



— ISBN 2-9808178-2-1
Auteur : Groupe Présence
Reprendre contact avec la Présence qui nous accompagne et nous guide de toute éternité.

Le Code Secret d'Isis et d'Osiris — ADN^{1,2}



— ISBN 978-2-923364-22-3
Auteure :
Sarah-Diane Pomerleau
Un voyage métaphorique en Ancienne Égypte qui permet d'expérimenter la reconnexion de son corps de Lumière osirien.

Les étoiles écoutent toujours quand on leur parle²



— ISBN 2-9805800-5-8
142 pages.
Auteur : Michaël Szyper
Ce conte philosophique permet d'accéder par l'imaginaire à cette dimension de soi-même où tout devient possible : paix, bonheur, liberté, etc.

Mal de Père²



— ISBN 2-9805800-8-2
210 pages.
Auteure : Louise Cofsky
Un roman bouleversant qui fait rire et pleurer. C'est à travers la passion, l'amour, la mort que le héros arrivera à s'assumer comme homme et comme père. CD musical inspiré des émotions du roman (inclus).

Comme un chien dans un jeu de quilles²



ISBN 2-923364-00-7
Auteur : Fabien Lecours
Lorsque la vie bouscule notre destin comme un chien dans un jeu de quilles, elle nous forge souvent une surprise aussi alléchante qu'une bonne tarte aux pacanes !

Un printemps à Saint-Surprenant²



ISBN 2-923364-01-5
Auteure : Brigit Tremblay
Une auberge de campagne dans l'univers des années soixante, des héroïnes un peu trop avant-gardistes pour leur temps, une clientèle des plus divertissantes... Bienvenue à Saint-Surprenant !

C.P.8818, Succursale Sainte-Foy, Québec (Québec) Canada, G1V 4N7
Téléphone : (418) 990-0808 • Télécopieur : (418) 990-1115

www.atma.ca
info@atma.ca

Disponibles à partir des librairies et distribués par les Messageries ADP

¹ Distribué en France et Belgique par DG Diffusion

² Distribué en Suisse par Transat S.A.

Les Éditions ATMA internationales

AUTOBIOGRAPHIE



M'éveiller à l'amour de mon enfant intérieur pour mieux vivre Tome 1²



— ISBN: 2-9808178-4-8
Auteure : Denise Laliberté
Dans ce récit autobiographique, l'auteure décrit sa vie de tous les jours en cherchant, même inconsciemment, à reconnaître sa divinité. Elle rencontrera bien entendu la tourmente et le désespoir, mais elle vivra aussi la joie et l'ouverture, en route vers son chemin de Lumière.

M'éveiller à l'amour de mon enfant intérieur - Au cœur de mes émotions - Tome 2²



— ISBN: 2-923364-03
533 pages.
Auteure : Denise Laliberté
Un roman bouleversant qui fait rire et pleurer. Dans ce deuxième ouvrage, l'auteure dévoile tout un pan de son existence et nous livre des moments empreints d'émotions intenses. De l'enthousiasme le plus ardent à la plus amère déception, côtoyant la vie et la mort, elle apprend les

rudiment du jeu de la Vie..

M'éveiller à l'amour de mon enfant intérieur - Le détachement Tome 3²



— ISBN: 2-923364-13-9
329 pages.
Auteure : Denise Laliberté
C'est à travers les péripéties de sa vie et les nombreuses remises en question que l'auteure apprend à se libérer des entraves sociales et découvre de plus en plus son chemin de Lumière. Nous découvrirons comment ce cheminement personnel l'amènera à se détacher pour accéder à plus de bonheur, de joie et de liberté.



C.P.8818, Succursale Sainte-Foy, Québec (Québec) Canada, G1V 4N7
Téléphone : (418) 990-0808 • Télécopieur : (418) 990-1115

www.atma.ca
info@atma.ca

Disponibles à partir des librairies et distribués par les Messageries ADP

¹ Distribué en France et Belgique par DG Diffusion

² Distribué en Suisse par Transat S.A.

Les Éditions ATMA internationales

INTÉRÊT GÉNÉRAL



Prévisions 2010 ^{1, 2}
Livre annuel



ISBN : 978-2-923364-29-2
Auteure : Marie-Claude Nadeau

Ce premier livre, de la réputée astrologue Marie-Claude Nadeau, apporte les connaissances sur les prévisions 2010, amour, santé, travail, comme les téléspectateurs d'Astromag sont habitués de l'entendre de leur astrologue préférée.



C.P8818, Succursale Sainte-Foy, Québec (Québec) Canada, G1V 4N7
Téléphone : (418) 990-0808 • Télécopieur : (418) 990-1115

www.atma.ca
info@atma.ca

Disponibles à partir des librairies et distribués par les Messageries ADP

¹ Distribué en France et Belgique par DG Diffusion

² Distribué en Suisse par Transat S.A.

Les Productions ATMA internationales



MUSIQUE

CD - « HU, le chant de l'Univers »^{1,2}



Le son HU, se prononce YIOU, permet à l'âme de s'élever. Il apporte paix, bonheur, compréhension. Ce mantra universel ouvre la conscience, apporte la protection et aide à retrouver le chemin du retour à la Source. C'est un chant d'Amour à Dieu, c'est une nourriture pour l'Âme.

Il est dit que le HU est le son le plus élevé que l'on peut prononcer avec la voix humaine. Il est à l'origine de tous les sons et sa source se perd dans la nuit des temps.

CD - « ATMA, la musique des Sphères »^{1,2}



Musique originale composée par Claude Demers et Denis Tremblay.

La musique me permet de vivre un état de bien-être. Elle aide à élever la conscience et à la maintenir en harmonie avec l'être intérieur. Elle m'emmène vers des sphères plus élevées.

afin que j'accepte de plus en plus la lumière en moi. Cette musique permet l'ouverture de conscience et peut être utilisée lors de séances de méditation, de traitement énergétique, de relaxation, de REIKI, de massage, etc.

CD - « Parle aux anges »¹



ISBN 629048115325
Musique originale composée par Claude Demers et Denis Tremblay.

Nous avons tous besoin de rêves et d'Amour. PARLE AUX ANGES nous transporte au creux de l'imaginaire, dans un univers calme, paisible et harmonieux.



Claude Demers



Denis Tremblay

NOUVEAU

C.P.8818, Succursale Sainte-Foy, Québec (Québec) Canada, G1V 4N7
Téléphone : (418) 990-0808 • Télécopieur : (418) 990-1115

www.atma.ca

info@atma.ca

Disponibles à partir des librairies et distribués par les Messageries ADP

¹ Distribué en France et Belgique par DG Diffusion

² Distribué en Suisse par Transat S.A.

Les Productions ATMA internationales

MÉDITATION GUIDÉE



CD - « ATMA, Guide de relaxation et d'harmonisation »^{1,2}



ISBN 2-9805800-1-5

Narrateur :
Jacques Martel

Une détente en profondeur de toutes les parties du corps plus une harmonisation des centres d'énergie qui aide à être en contact avec son Être intérieur.

Cette détente favorise le bien-être intérieur et aide à la guérison, utilisant l'approche métaphysique de chaque partie du corps et amène plus d'équilibre au niveau des centres d'énergie pour une plus grande ouverture de conscience.

CD - « ATMA, le corps de Cristal, le corps de Lumière »^{1,2}



ISBN 2-9805800-2-3

Narrateur :
Jacques Martel

Une détente qui favorise l'harmonie et la guérison dans tout le corps et m'ouvre à la dimension de mon corps de Lumière.

Permettre à mon corps de garder une santé optimale ou d'aider à la rétablir en purifiant le corps physique et énergétique et ensuite d'ouvrir la conscience pour permettre de garder l'amour ou ramener cet amour dans la situation qui a engendré la non-harmonie, cause de la maladie.

CD - Vers la Santé globale et l'Harmonie^{1,2}



ISBN 2-923364-05-8

Narratrice :
France Veer

Méditation par la visualisation facilitant le branchement des 12 spirales de notre ADN à nos 12 centres d'énergie favorisant l'épanouissement, la liberté et le bien-être.

CD - Entre l'Esprit et le Cœur album double^{1,2}



ISBN 2-9805800-4-x

Durée 148 minutes

Narrateur :
Jacques Martel

Une occasion unique d'entendre l'auteur du livre, de ressentir sa présence et d'intégrer davantage les principes spirituels qu'il présente.

CD - « Sphères de Lumière »¹



ISBN 978-2-923364-17-9

Narrateur :
Jean-Jacques Robinet

Cette méditation va vous permettre d'ouvrir tous vos centres d'énergies de les réharmoniser, d'aider à recevoir des messages des mondes supérieurs et d'entrer en contact

avec votre moi intérieur et ceci en toute sécurité et sincérité selon votre évolution.



C.P.8818, Succursale Sainte-Foy, Québec (Québec) Canada, G1V 4N7
Téléphone : (418) 990-0808 • Télécopieur : (418) 990-1115

www.atma.ca

info@atma.ca

Disponibles à partir des librairies et distribués par les Messageries ADP

¹ Distribué en France et Belgique par DG Diffusion

² Distribué en Suisse par Transat S.A.

Les Productions ATMA internationales

CD CONFÉRENCE



CD - Conférence « La maladie, un message d'Amour à comprendre »^{1,2}



ISBN 2-9808178-8-0
Auteur : Jacques Martel
Salon du Bien-Être,
4 avril 2004
Saint-Raphaël - VAR - France

Pourquoi me suis-je attiré telle ou telle maladie ? Quelle est la signification de telle maladie ? En quoi cette maladie peut-elle m'apporter plus d'Amour en moi et m'aider dans mon cheminement personnel ? Mieux comprendre le processus de la maladie et de l'Amour.

Comporte la théorie
qui va avec le livre
"Le grand dictionnaire des
malaises et des maladies"

CD - Conférence « Maladie et guérison. Est-il plus important de comprendre ou de guérir ? »^{1,2}



ISBN : 2-923364-06-6
Auteur : Jacques Martel
Salon Harmonies, Mont-
pellier, France,
Décembre 2004
Découvrir davantage comment chacun de nous fonctionnons devant la maladie.

CD - Conférence « Bien vivre sa sexualité »^{1,2}



ISBN 2-923364-02-3
Auteur : Jacques Martel
Toulon - France
14 Novembre 2003
La place de la sexualité dans mon cheminement personnel et spirituel. Comment la communication peut m'aider à vivre une sexualité plus épanouie.

C.P.8818, Succursale Sainte-Foy, Québec (Québec) Canada, G1V 4N7
Téléphone : (418) 990-0808 • Télécopieur : (418) 990-1115

www.atma.ca

info@atma.ca

Disponibles à partir des librairies et distribués par les Messageries ADP

¹ Distribué en France et Belgique par DG Diffusion

² Distribué en Suisse par Transat S.A.

Les Productions ATMA internationales

CD CONFÉRENCE



CD - Conférence « Comment être à l'écoute de sa conscience ? »^{1,2}



ISBN : 2-923364-08-2

Auteur : Jacques Martel
Salon Harmonies,
Montpellier, France
Décembre 2004

Cette conférence nous amène à mieux comprendre le lien qui existe entre l'intuition et le cœur et ce faisant, comment faire en

sorte de maîtriser davantage sa vie.

CD - Conférence « La maladie, un appel de l'Âme à comprendre »^{1,2}



ISBN : 2-923364-10-4

Auteur : Jacques Martel
SALON ARTÉMISIA
Marseille, France
23 octobre 2005

Savoir interpréter le message de la maladie m'amène à une plus grande ouverture de conscience et à un

mieux-être. Quelle expérience que moi, en tant qu'Âme, j'en retire ?

CD - Conférence « L'Amour déguisé vs l'Amour vrai »^{1,2}



ISBN : 2-923364-07-4

Auteur : Jacques Martel
CONFÉRENCE
PRONONCÉE AU
LUXEMBOURG -
Mars 2003

Cette conférence nous permet de mieux identifier la différence entre l'Amour déguisé et l'Amour vrai.

Nous apprenons à reconnaître les éléments qui nous permettent de vivre avec plus de simplicité et de paix intérieure.

CD - Conférence « L'Être humain, lien entre le ciel et la terre »^{1,2}



ISBN : 2-923364-09-0

Auteur : Jacques Martel
SALON ARTÉMISIA
Marseille, France
22 octobre 2005

Nous sommes faits d'énergie et de matière, comment harmoniser le tout ? Quelle est ma responsabilité face aux

événements qui m'entourent et comment me protéger face à tout ce qui se passe sur la planète ?

CD - Conférence « Comment développer plus de Joie de Vivre ? »^{1,2}



ISBN : 2-923364-11-2

Auteur : Jacques Martel
SALON HARMONIES
Montpellier, France
11 Décembre 2005

La Joie existe déjà à l'intérieur de nous. Comment la reconnaître et l'amener à se manifester davantage dans notre vie ? Des

moyens sont à notre disposition, il suffit de les utiliser.

CD - Conférence « Comment la guérison passe par la conscience ? »¹



ISBN : 2-923364-12-0

Auteur : Jacques Martel
SALON HARMONIES
Montpellier, France
10 Décembre 2005

Chacun de nous est différent et trouver le chemin de la guérison passe par la connaissance du fonctionnement de ce

processus individuel. Ainsi, tout est possible ...

C.P.8818, Succursale Sainte-Foy, Québec (Québec) Canada, G1V 4N7
Téléphone : (418) 990-0808 • Télécopieur : (418) 990-1115

www.atma.ca

info@atma.ca

Disponibles à partir des librairies et distribués par les Messageries ADP

¹ Distribué en France et Belgique par DG Diffusion

² Distribué en Suisse par Transat S.A.

BON DE COMMANDE (Pour le Canada)
COORDONNÉES (svp en caractère d'imprimerie)

Nom : _____ Prénom : _____
 Adresse : _____ Ville : _____
 Province : _____ Pays : _____ Code Postal : _____
 Tél. : _____ Bur. : _____
 Courriel : _____

NOM DE L'ARTICLE	PRIX*	QTÉ	TOTAL
LIVRE			
Le grand dictionnaire des maux et des maladies ¹	46 \$		
Les étoiles écoutent toujours quand on leur parle ²	25 \$		
Mal de Père ²	29 \$		
Fleurs de Bach – Je Suis alchimie – Les fleurs s'expriment à travers les harmonisant du Dr Bach ^{1, 2}	38 \$		
Entretiens avec le Divin (Volume 1) ²	29 \$		
ATMA, le pouvoir de l'Amour ^{1, 2}	25 \$		
M'éveiller à l'amour de mon enfant intérieur pour mieux vivre (Tome 1) ²	29 \$		
M'éveiller à l'amour de mon enfant intérieur pour mieux vivre (Tome 2) ²	34 \$		
M'éveiller à l'amour de mon enfant intérieur pour mieux vivre (Tome 3) ²	34 \$		
Un printemps à Saint-Surprenant ²	29 \$		
Comme un chien dans un jeu de quilles ^{1, 2}	29 \$		
ATMA et le cercle de guérison ^{1, 2}	12 \$		
Mon auto, miroir de ma vie ^{1, 2}	29 \$		
La naturopathie au service de la périnatalité ^{1, 2}	37 \$		
Le Code Secret d'Isis et d'Osiris ADN ^{1, 2}	22 \$		
Comment apprendre à lire à mon bébé ^{1, 2}	17 \$		
Pionnier de la conscience par la régression ^{1, 2}	27 \$		
Écriture inspirée et Canalisation des Guides ^{1, 2}	22 \$		

Voir le verso pour les CD musique et conférence ➔

¹ Distribué en France et Belgique par DG Diffusion

² Distribué en Suisse par Transat S.A.

* Le prix comprend les taxes et la manutention pour le Canada. Le prix peut changer sans préavis

Allouer 2 à 4 semaines pour la livraison au Canada

MODE DE PAIEMENT

Canada : Chèque ou mandat postal à l'ordre de ATMA Inc.

Extérieur du Canada : Mandat international en devise canadienne

www.atma.ca
 info@atma.ca

Les Éditions ATMA internationales
 C.P. 8818, Succursale Sainte-Foy, Québec (Québec) Canada G1V 4N7
 Téléphone : (418) 990-0808 • Télécopieur : (418) 990-1115

* Disponible en Europe et distribué par DG Diffusion

NOM DE L'ARTICLE	PRIX*	QTÉ	TOTAL
CD			
ATMA, Guide de relaxation et d'harmonisation ^{1, 2}	25 \$		
ATMA, le corps de Cristal, le corps de Lumière ^{1, 2}	25 \$		
ATMA, la musique des Sphères ^{1, 2}	25 \$		
HU, le chant de l'Univers / HU : Chant of the Universe ^{1, 2}	23 \$		
Vers la Santé globale et l'Harmonie ^{1, 2}	25 \$		
Sphères de Lumière ¹	25 \$		
Parle aux Anges ¹	23 \$		
CD CONFÉRENCE			
La maladie, un message d'Amour à comprendre ^{1, 2}	12 \$		
Bien vivre sa sexualité ^{1, 2}	12 \$		
Maladie et guérison : Est-il plus important de comprendre ou de guérir ? ^{1, 2}	12 \$		
Comment être à l'écoute de sa conscience ? ^{1, 2}	12 \$		
L'Être humain, lien entre le ciel et la terre ^{1, 2}	12 \$		
La maladie, un appel de l'Âme à comprendre ^{1, 2}	12 \$		
L'Amour déguisé vs l'Amour vrai ^{1, 2}	12 \$		
Comment développer plus de Joie de Vivre ? ^{1, 2}	12 \$		
Comment la guérison passe par la conscience ? ¹	12 \$		
TOTAL			

¹ Distribué en France et Belgique par DG Diffusion

² Distribué en Suisse par Transat S.A.

* Le prix comprend les taxes et la manutention pour le Canada. Le prix peut changer sans préavis

Allouer 2 à 4 semaines pour la livraison au Canada

MODE DE PAIEMENT

Canada : Chèque ou mandat postal à l'ordre de ATMA Inc.

Extérieur du Canada : Mandat international en devise canadienne

www.atma.ca
info@atma.ca

Les Éditions ATMA internationales
C.P. 8818, Succursale Sainte-Foy, Québec (Québec) Canada G1V 4N7
Téléphone : (418) 990-0808 • Télécopieur : (418) 990-1115

* Disponible en Europe et distribué par DG Diffusion



Durant la première moitié de sa vie, Sarah Diane Pomerleau fait carrière comme enseignante dans divers milieux, puis dans des entreprises privées et publiques et finalement au Ministère de la Défense Nationale du Canada. Par la suite, elle réoriente sa vie professionnelle en se consacrant à des études en psychothérapie. Elle exerce, depuis 1988, deux métiers parallèles et complémentaires : Conseillère et Formatrice en Développement personnel et Auteure.

Auteure de plusieurs livres, elle anime depuis plus de 25 ans des conférences et des ateliers de développement personnel dans divers endroits de la planète. Engagée au niveau de la santé globale, elle est reconnue pour la création de La Méthode Samsarah, la Thérapie des Passages (samsarah.com), qu'elle enseigne dans plusieurs pays. Son travail est fondé sur la connaissance de l'inconscient, clé de transformation de nos malaises et du mal-être, en bien-être.

Sarah Diane Pomerleau pratique l'Écriture inspirée depuis 1970. Elle anime, dans plusieurs pays, l'atelier " *Écriture inspirée et Canalisation des Guides, une étape vers ma Médiumnité* ", qu'elle a créé en 1990.

Ce livre s'adresse aux personnes qui veulent développer leurs capacités de canalisation par l'Écriture inspirée. L'auteure y propose, à travers l'écriture, l'apprentissage d'outils de connaissance de soi. L'Écriture inspirée est un processus organique. Le fluide de l'Inspiration passe par le corps. Afin de devenir un bon canal de transmission, il importe que le passage soit libre et ouvert. L'Écriture inspirée passe par l'Écriture de Guérison.

Les mains ont 3 fonctions : Guérir, Créer et Aimer. L'écriture est un moyen privilégié de servir ces 3 rôles. Écrire, c'est guérir les parties de soi et les expériences de mon incarnation. Écrire, c'est créer ma vie, mon œuvre, ma mission. Écrire, c'est aimer, c'est apprendre l'amour de soi, l'amour des autres, l'amour du Tout.

Dans cet ouvrage, j'apprends à m'ouvrir et à lâcher prise à tout ce qui peut entraver la libre circulation de l'Inspiration. J'apprends à reconnaître d'où, ou de qui, vient l'Inspiration et comment elle circule à travers moi. Je transforme mes peurs et mes tensions en libérant mon potentiel créateur et en m'ouvrant avec confiance à l'Inspiration.

Les Éditions ATMA internationales
Québec (Canada)



www.atma.ca